

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич

Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации

Дата подписания: 29.06.2026 09:16:43

Уникальный программный ключ:

33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

## ИПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом

(протокол № 04-26 от «30» апреля 2026)

Председатель педагогического совета

Директор \_\_\_\_\_ Л.Н. Цой



### Рабочая программа дисциплины

#### СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования

09.01.05 Оператор технической поддержки

Объем дисциплины – 44 час.

Якутск 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки. Укрупненная группа профессий 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

|                                                                             |                                                                                     |                                                                                    |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Разработчики</b><br>рабочей<br>программы:                                | НПОУ «ЯКИТ»<br><hr/> (место работы)                                                 | Преподаватель<br><hr/> (должность)                                                 | Рогожина Т.В<br><hr/> (инициалы, фамилия) |
| <b>Обсуждено</b> на заседании<br>Отделения ЮиПД                             |                                                                                     | «20» марта 2026 г.                                                                 | протокол № 03-26                          |
| Председатель<br>отделения                                                   | Зав. отделением                                                                     |   | Д.А. Зайцева                              |
| <b>Рассмотрено</b> на заседании методического<br>совета                     |                                                                                     | «28» апреля 2026 г.                                                                | протокол № 04-26                          |
| Председатель<br>методического<br>совета                                     | Директор НПОУ «ЯКИТ»<br>Цой Л.Н.                                                    |  | «28» апреля 2026 г.                       |
| <b>Заместитель<br/>директора по<br/>научно-<br/>методической<br/>работе</b> |  | Д.А. Зайцева                                                                       | «28» апреля 2026 г.                       |

| п/п | Прилагаемый к Рабочей<br>программе документ, содержащий<br>текст обновления | Решение отделения |            | Подпись –зав.<br>отделения | Фамилия И.О. зав.<br>отделения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|----------------------------|--------------------------------|
|     |                                                                             | дата              | Протокол № |                            |                                |
| 1.  | Приложение № 1                                                              |                   |            |                            |                                |
| 2.  | Приложение № 2                                                              |                   |            |                            |                                |
| 3.  | Приложение № 3                                                              |                   |            |                            |                                |
| 4.  | Приложение № 4                                                              |                   |            |                            |                                |
| 5.  | Приложение № 5                                                              |                   |            |                            |                                |

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 6  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 9  |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 12 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ПП. Профессиональная подготовка

СГЦ. Социально-гуманитарный цикл

СГЦ.03 Безопасность жизнедеятельности

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

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

- организовывать и проводить мероприятия по защите работников и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- 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;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 44 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 44 часа, из них практическая работа - 32 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ. 03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                   | Объем часов        |
|------------------------------------------------------|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                | 44                 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)     | 44                 |
| в том числе:                                         |                    |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | -                  |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | 32                 |
| контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>       | -                  |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | -                  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)          | -                  |
| Промежуточная аттестация в форме                     | Зачет<br>с оценкой |

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                    | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>                                                                                    | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                      | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Общие понятия о системе «человек - среда обитания»         | Содержание                                                                                                                                                                                                                                             | 1           | 1-2              |
|                                                                                | Опасность и безопасность. Критерии состояния техносферы. Человеческий фактор и опасности техносферы. Основные формы деятельности человека и его энергозатраты.                                                                                         |             |                  |
|                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                            | 2           | 1-2              |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Воздействие опасностей на человека и техносферу            | Содержание                                                                                                                                                                                                                                             | 2           | 1-2              |
|                                                                                | Параметры микроклимата и жизнедеятельность человека. Вредные вещества. Акустические колебания и вибрации. Электромагнитные поля и излучения. Электрический ток. Сочетанное действие факторов и здоровье человека. Социальные факторы окружающей среды. |             |                  |
|                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                            | 2           | 2                |
| <b>Раздел 2. Обеспечение безопасных и комфортных условий жизнедеятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                  |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |     |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| <b>Тема 2.1.</b><br>Защита среды                                     | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 1-2 |
|                                                                      | Вентиляция и кондиционирование. Освещение. Защита атмосферного воздуха. Определение предельно допустимых выбросов загрязняющих веществ. Средства защиты атмосферы. Защита гидросферы. Средства защиты гидросферы. Питьевая вода и методы обеспечения ее качества. Защита земель. Обращение с отходами. Требования безопасности к пищевым продуктам.                                                                                         |   |     |
|                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 2   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Защита от опасностей техносферы                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 1-2 |
|                                                                      | Анализ опасностей. Средства снижения травмоопасности технических систем. Защита от механического травмирования. Средства электробезопасности. Защита от энергетических воздействий. Обобщенное защитное устройство. Методы и средства защиты от шума и вибрации. Методы и средства защиты от электромагнитных полей. Средства защиты от инфракрасного, ультрафиолетового, лазерного и ионизирующего излучений. Защита от пожаров и взрывов. |   |     |
|                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 2   |
| <b>Раздел 3. Чрезвычайные ситуации</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |     |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Основные понятия о чрезвычайных ситуациях        | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 1-2 |
|                                                                      | Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации военного, биолого-социального и террористического характера. Государственное регулирование в области защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6 | 2   |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Безопасность техносферы в чрезвычайных ситуациях | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 1-2 |
|                                                                      | Безопасность населения в чрезвычайных ситуациях. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Ликвидация                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                            |           |     |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                                               | последствий чрезвычайных ситуаций. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях.                                                                                          |           |     |
|                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                | 6         | 2   |
| <b>Раздел 4. Основы военной службы</b>                        |                                                                                                                                                                                                                            |           |     |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Законодательство в области военной службы | Содержание                                                                                                                                                                                                                 | 1         | 1-2 |
|                                                               | Воинская обязанность. Военнослужащий – защитник своего Отечества.                                                                                                                                                          |           |     |
|                                                               | <b>Практические занятия</b><br>Практическое занятие № 3-5. Анализ и применение на практике знаний Конституции РФ, Федеральных законов «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе». | 6         | 2   |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Боевые традиции Вооруженных Сил России    | Содержание                                                                                                                                                                                                                 | 1         | 1-2 |
|                                                               | Символы воинской чести. Воинские звания. Основные рода войск Вооруженных Сил России.                                                                                                                                       |           |     |
|                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                | 6         | 2   |
| <b>Всего:</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                            | <b>44</b> |     |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасность жизнедеятельности».

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- типовое оборудование (столы, стулья, шкафы).
- аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц.
- видеотека мультимедийных учебных программ (мультимедийные обучающие программы и электронные учебники по основным разделам БЖ, видеофильмы по разделам курса БЖ, презентации по темам безопасности жизнедеятельности).
- нормативно-правовые документы.
- учебная литература.
- раздаточный материал.
- индивидуальные средства защиты (респираторы, противогазы, ватно-марлевые повязки).
- комплекты медицинского имущества для оказания первой медицинской, доврачебной помощи (сумка СМС).
- макет «Гоша».
- носилки.
- лазерный тир «Рубин».
- макеты АК и ПМ.
- перевязочные средства (бинты, лейкопластыри, вата медицинская компрессная, косынка медицинская (перевязочная), повязка медицинская большая стерильная, повязка медицинская малая стерильная).
- грелка.
- жгут кровоостанавливающий.
- индивидуальный перевязочный пакет.
- шприц-тюбик одноразового пользования.
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».
- набор плакатов и электронные издания.

Технические средства обучения:

Занятия проводятся в учебной аудитории и компьютерном классе, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. 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. — 634 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20029-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/557478>.
2. 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, 2024. — 335 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17843-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/536668>

#### **Дополнительные источники:**

1. Медико-биологические основы безопасности : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Е. В. Аникина, Б. И. Лавер, Д. А. Семенов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 475 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16111-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/538791>
2. *Поспеев, К. Ю.* Огневая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие для среднего профессионального образования / К. Ю. Поспеев, Н. В. Астафьев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13677-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/543363>
3. *Каракеян, В. И.* Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17934-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/537046>
4. *Беляков, Г. И.* Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 4-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 641 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17728-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/537858>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b><br>владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе; оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;                                                                                                                                                   | Промежуточная аттестация:<br>практическое задание; оценка<br>правильности выполнения<br>самостоятельной внеаудиторной<br>работы.<br>Текущий контроль: письменный и<br>устный опрос |
| <b>Знания:</b><br>потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;<br>требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;<br>основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;<br>порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;<br>правила оказания первой помощи;<br>основные средства планирования семьи | Промежуточная аттестация:<br>практическое задание; оценка<br>правильности выполнения<br>самостоятельной внеаудиторной<br>работы.<br>Текущий контроль: письменный и<br>устный опрос |