

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ**

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

**СГ.03**

**Безопасность жизнедеятельности**

Учебный план: № 26-02-1-20

Код, наименование  
специальности, 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления  
направленность: изделий легкой промышленности (по видам). Швейные изделия  
Квалификация  
выпускника: Технолог - конструктор  
Уровень  
образования: Среднее профессиональное образование  
Форма обучения: очная

### План учебного процесса

| Составляющие учебного процесса                                                     |                                        | Очное<br>обучение | Заочное<br>обучение |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------|---------------------|
| Виды учебных<br>занятий<br>и<br>самостоятельная<br>работа<br>обучающихся<br>(часы) | <b>Трудоемкость учебной дисциплины</b> | <b>68</b>         |                     |
|                                                                                    | <b>Из них аудиторной нагрузки</b>      | <b>64</b>         |                     |
|                                                                                    | Лекции, уроки                          | 32                |                     |
|                                                                                    | Практические занятия                   | 32                |                     |
|                                                                                    | Консультации                           |                   |                     |
|                                                                                    | <b>Промежуточная аттестация</b>        |                   |                     |
|                                                                                    | Курсовой проект (работа)               |                   |                     |
| Формы<br>промежуточной<br>аттестации по<br>семестрам<br>(номер семестра)           | <b>Самостоятельная работа</b>          | 4                 |                     |
|                                                                                    | Экзамен                                |                   |                     |
|                                                                                    | Зачет                                  |                   |                     |
|                                                                                    | Контрольная работа                     | 3,4               |                     |
|                                                                                    | Курсовой проект (работа)               |                   |                     |

Санкт-Петербург  
2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии  
с федеральным государственным образовательным стандартом среднего  
профессионального образования по специальности  
**29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий  
легкой промышленности (по видам)**, утвержденным приказом Минпросвещения России  
от **14.06.2022 г. № 443 (ред. от 03.07.2024)**

Составитель(и): Шестакова М.В.

(Ф.И.О.)

Председатель цикловой  
комиссии: Егунова И.Г.

(Ф.И.О.)

## **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Директор колледжа: Вершигора А.В.

(Ф.И.О.)

Методический отдел: Ястребова С.А.

(Ф.И.О. сотрудника отдела)

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла образовательной программы (ОП).

Дисциплина обеспечивает формирование общих (ОК) компетенций ОК 07.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося следующих компетенций на базе полученных знаний и умений

| Код и формулировка ОК, ПК                                                                                                                                                                      | Знания                                                                                                                                                                                                                                  | Умения                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения, общие правила поведения при чрезвычайных ситуациях | соблюдать нормы экологической безопасности; разрабатывать планы действий в условиях чрезвычайных ситуаций; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

### 2.1. Тематический план и содержание дисциплины:

| Наименование разделов и тем                                                     | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем в часах |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3             |
| Введение                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>      |
|                                                                                 | Опасности и их источники. Роль и содержание БЖД. Взаимодействие человека и среды обитания. Правовые и нормативные основы БЖД: ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС», Трудовой кодекс РФ и др.                                                                                                                                                                                              | 2             |
| <b>Раздел 1 Защита человека в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
| Тема 1.1<br>Чрезвычайные ситуации военного времени                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>12</b>     |
|                                                                                 | 1 Характеристика ЧС природного (землетрясения, наводнения, ураганы, лесные пожары) и техногенного (аварии на радиационно, химически и пожаро-взрывоопасных объектах (РОО, ХОО, ПВОО), транспортные аварии) характера. Источники их возникновения. ЧС социального характера: терроризм, массовые беспорядки, эпидемии. Классификация ЧС. Стихийные явления и бедствия, экологические катастрофы. | 2             |
|                                                                                 | 2 Чрезвычайные ситуации военного времени. Современные средства поражения и способы защиты от их поражающих факторов.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2             |
|                                                                                 | 3 Организационные основы по защите населения от ЧС мирного и военного времени. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2             |
|                                                                                 | 4 Задачи и режимы функционирования РСЧС. Структура, задачи и степени готовности ГО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |

| Наименование разделов и тем                                              | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                            | Объем в часах |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                          | 5 Организация защиты населения от ЧС мирного и военного времени. Основные принципы и способы защиты. Оповещение населения в ЧС.                                                                                       | 2             |
|                                                                          | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                              | <b>4</b>      |
|                                                                          | 1. <b>Практическое занятие</b> Изучение устройства и правил использования первичных средств пожаротушения. Действия при возникновении пожара.                                                                         | 2             |
|                                                                          | 2. <b>Практическое занятие</b> Подбор противогаза, проверка его исправности, сборка и укладка                                                                                                                         | 2             |
| <b>Текущий контроль по теме 1.1 тестирование</b>                         |                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Тема 1.2<br>Чрезвычайные ситуации мирного времени                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | <b>12</b>     |
|                                                                          | 1 Классификация пиротехнических изделий. Правила использования пиротехнических изделий. Ответственность за нарушение правил использования пиротехнических изделий                                                     | 2             |
|                                                                          | 2 Функции и задачи ГИМС МЧС России по обеспечению безопасности людей на водных объектах                                                                                                                               | 2             |
|                                                                          | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                              | <b>8</b>      |
|                                                                          | 1. <b>Практическое занятие</b> Основные правила безопасного поведения на воде. Действия в экстремальных ситуациях.                                                                                                    | 2             |
|                                                                          | 2. <b>Практическое занятие</b> Общие меры безопасности при эксплуатации электрических приборов, использование газа, бытового оборудования (отопительных печей и каминов)                                              | 2             |
|                                                                          | 3. <b>Практическое занятие</b> Меры безопасности в пожароопасный период (на природе, в лесу).                                                                                                                         | 2             |
|                                                                          | 4. <b>Практическое занятие</b> Правила безопасного поведения в лесном массиве.                                                                                                                                        | 2             |
| <b>Текущий контроль по теме 1.2 тестирование</b>                         |                                                                                                                                                                                                                       |               |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                |                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>      |
| Подготовка к контрольной работе                                          |                                                                                                                                                                                                                       |               |
| <b>Промежуточная аттестация (контрольная работа)</b>                     |                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>      |
| <b>Итого за 3 семестр</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                       | <b>30</b>     |
| <b>Раздел 2 Обеспечение безопасности в профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Тема 2.1<br>Основы охраны труда                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>      |
|                                                                          | 1. Производственные опасности и вредные факторы: физические (шум, вибрация, излучение), химические, биологические, психофизиологические. Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности | 2             |
|                                                                          | 2. Производственный травматизм и профзаболевания: причины и методы профилактики.                                                                                                                                      |               |
|                                                                          | 3. Средства защиты на производстве: коллективные (вентиляция, ограждения, блокировки) и индивидуальные (СИЗ: каски, перчатки, спецобувь).                                                                             | 2             |
|                                                                          | 4. Организация рабочих мест в соответствии с требованиями эргономики и безопасности.                                                                                                                                  |               |
| Тема № 2.1 Правила техники безопасности и охраны труда на производстве   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>      |
|                                                                          | 1. Организация охраны труда на предприятиях легкой промышленности. Виды и периодичность инструктажей. Контроль за соблюдением техники безопасности на предприятиях легкой промышленности                              | 2             |
|                                                                          | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                              | <b>4</b>      |
|                                                                          | 1. <b>Практическое занятие</b> Электробезопасность. Электрозащитные средства, их виды. Меры безопасности при обслуживании швейного оборудования.                                                                      | 2             |

| Наименование разделов и тем                                         | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем в часах |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                     | 2. <b>Практическое занятие</b> Пожарная безопасность. Противопожарные мероприятия на предприятиях легкой промышленности. Применение первичных средств пожаротушения. Устройство и пользование огнетушителей                                                                                                                                                                                                           | 2             |
| <b>Текущий контроль по разделу 2 устный опрос</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| <b>Раздел 3 Основы военной службы</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Тема 3.1 Основы обороны государства                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>      |
|                                                                     | 1. Понятие и сущность обороны государства. Национальная безопасность и ее виды. Планирование мероприятий по предупреждению террористических актов в организации. Правовые основы обороны                                                                                                                                                                                                                              | 2             |
| <b>Текущий контроль по разделу 3 устный опрос</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| <b>Раздел 4 Основы военной службы</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Тема 4.1 Воинская обязанность и подготовка граждан к военной службе | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>      |
|                                                                     | Основные понятия воинской обязанности. Организация воинского учета. Обязанности граждан по воинскому учету. Подготовка граждан к военной службе (медицинское обследование, профессиональный психологический отбор, физическая подготовка). Призыв на военную службу: Порядок, сроки, особенности. Альтернативная гражданская служба: понятие, условия прохождения, правовые основы. Основы мобилизационной подготовки | 2             |
| Тема 4.3 Боевые традиции Вооруженных Сил России                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>      |
|                                                                     | Патриотизм и верность воинскому долгу как основные качества защитника Отечества. Дни воинской славы России. История важнейших побед российского оружия. Символы воинской чести: Боевое Знамя воинской части, ордена, медали.                                                                                                                                                                                          | 2             |
| <b>Текущий контроль по разделу 4 тестирование</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| <b>Раздел 5 Основы здорового образа жизни и медицинские знания</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Тема 5.1. Здоровье человека и факторы, на него влияющие             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>      |
|                                                                     | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы, определяющие здоровье.                                                                                                                                                                                                                               | 2             |
| Тема 5.2. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>      |
|                                                                     | Рациональное питание. Физическая активность. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2             |
| Тема 5.3 Основы медицинских знаний                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>14</b>     |
|                                                                     | 1 Правовые основы оказания первой помощи пострадавшим. Мероприятия первой помощи при травмах и поражениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2             |
|                                                                     | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>12</b>     |

| Наименование разделов и тем                                                  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                     | Объем в часах |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                              | 1. <b>Практическое занятие</b> Порядок проведения базового реанимационного комплекса при острых состояниях. Проведение базового реанимационного комплекса в соответствии с рекомендациями ВОЗ. | 2             |
|                                                                              | 2. <b>Практическое занятие</b> Порядок проведения искусственного дыхания «рот в рот» и «рот в нос». Порядок проведения непрямого массажа сердца                                                | 2             |
|                                                                              | 3. <b>Практическое занятие</b> Мероприятия первой помощи при переломах, вывихах и ушибах. Мероприятия первой помощи при кровотечениях.                                                         | 2             |
|                                                                              | 4. <b>Практическое занятие</b> Оказание первой помощи на воде. Оказание первой помощи при отравлениях                                                                                          | 2             |
|                                                                              | 5. <b>Практическое занятие</b> Оказание первой помощи при термических и химических ожогах и при обморожении                                                                                    | 2             |
|                                                                              | 6. <b>Практическое занятие</b> Психологические аспекты безопасности: управление стрессом в ЧС, профилактика панических реакций                                                                 | 2             |
| <b>Текущий контроль по разделу 5 письменный опрос, тестирование</b>          |                                                                                                                                                                                                |               |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка к контрольной работе |                                                                                                                                                                                                | 2             |
| <b>Промежуточная аттестация – контрольная работа</b>                         |                                                                                                                                                                                                | 2             |
| <b>Итого за 4 семестр</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                | 38            |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                | 68            |

## 2.2 Курсовое проектирование не предусмотрено

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

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

Кабинет «Безопасности жизнедеятельности», оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;  
рабочие места по количеству обучающихся;  
комплекты индивидуальных средств защиты;  
робот-тренажёр для отработки навыков первой доврачебной помощи;  
контрольно-измерительные приборы и приборы безопасности;  
огнетушители порошковые (учебные);  
огнетушители пенные (учебные);  
огнетушители углекислотные (учебные);  
устройство отработки прицеливания;  
медицинская аптечка с техническими средствами обучения:

компьютер, оснащенный лицензионными программами Microsoft Windows 10 Pro; Office Standart 2016, с доступом к интернет-ресурсам;  
проектор; экран

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы дисциплины

#### 3.2.1 Учебная литература

а) основная

1. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для СПО / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, В. Г. Шишкунов, Е. Е. Барышев; под редакцией В. С. Цепелева. — 3-е изд. — Саратов, Екатеринбург: Профобразование, Уральский федеральный университет, 2024. — 235 с. — ISBN 978-5-4488-0368-0, 978-5-7996-2790-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:

[сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139517.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Безопасность жизнедеятельности: практикум для СПО / составители С. М. Гребенкин, В. А. Максименюк. — Саратов: Профобразование, 2026. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-2737-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/156815.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 638 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20029-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566419>

б) дополнительная

1. Курбатов, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций : учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2024. — 121 с. — ISBN 978-5-4488-2157-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142216.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Соколов, А. Т. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / А. Т. Соколов. — 4-е изд. — Москва : Интернет-Университет Информационных Технологий (ИНТУИТ), Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 191 с. — ISBN 978-5-4497-2444-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133924.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Сибикин, Ю. Д. Охрана труда и электробезопасность: учебное пособие / Ю. Д. Сибикин. — 4-е изд. — Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2021. — 312 с. — ISBN 978-5-9729-0577-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/114948.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Симакова, Н. Н. Охрана труда. Средства коллективной и индивидуальной защиты : учебное пособие для СПО / Н. Н. Симакова, Л. П. Власова. — Саратов : Профобразование, 2024. — 219 с. — ISBN 978-5-4488-1856-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139045.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### 3.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в т. ч. электронные образовательные ресурсы

1. Портал МЧС России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mchs.gov.ru/>

2. Электронно-библиотечная система «Айбукс» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ibooks.ru>

3. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://publish.sutd.ru>

4. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru>

## 4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Шкала оценивания | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Наименование оценочных средств ПА                          |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Отлично          | Обучающийся обладает глубокими, обобщенными, системными знаниями учебного материала в полном объеме; выполняет правильно и грамотно все задания; использует терминологию; знает явления и процессы, к которым относится терминология; может привести примеры, доказывающие правильность его ответа. | теоретические вопросы;<br>практико-ориентированные задания |
| Хорошо           | В ответе на вопрос обучающийся демонстрирует общее понимание явлений и процессов, к которым относится вопрос, упускает отдельные значимые моменты;<br>в ответе использует специальную терминологию; не может самостоятельно привести примеры,                                                       |                                                            |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                     | доказывающие правильность его ответа, но может проанализировать примеры, предложенные преподавателем                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Удовлетворительно   | В ответе на вопрос обучающийся допускает существенные упущения; демонстрирует общее понимание явлений и процессов, к которым относится вопрос; не использует специальной терминологии в ответе, но понимает значение основных терминов; не может самостоятельно привести примеры, доказывающие правильность его ответа, и не может проанализировать примеры, предложенные преподавателем |  |
| Неудовлетворительно | обучающийся не может (отказывается) ответить на вопрос; при ответе демонстрирует непонимание явлений и процессов, к которым относится вопрос; не понимает специальной терминологии; не может самостоятельно привести примеры, доказывающие правильность его ответа, и не может проанализировать примеры, предложенные преподавателем                                                     |  |