



**УТВЕРЖДЕНО:**

Ученым советом Института сервисных технологий ФГБОУ ВО «РГУТИС»  
Протокол № 7 от «10» февраля 2022г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОП.06. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности: *09.02.04 Информационные системы и программирование*  
Квалификация: *специалист по информационным системам*  
год начала подготовки: *2022*

**Разработчики:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Степанищев А.А.</i>

**Методические указания согласованы и одобрены руководителем ШССЗ:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>к.м.н. Алабина С.А.</i>



## 1. Практические занятия

### Тематика и содержание

#### **Раздел 1. Чрезвычайные ситуации**

Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, Организация гражданской обороны

Содержание: **Практическое занятие 1** Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.

Результаты обучения (умения):

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих 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;

Тема 1.4. Защита территорий при авариях и катастрофах на производственных объектах

Содержание: **Практическое занятие 2** Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании

Результаты обучения (умения):

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

применять первичные средства пожаротушения;

#### **Раздел 2. Основы военной службы**

Тема 2.3. Строевая подготовка

Содержание: **Практическое занятие 3** Строевая стойка и повороты на месте

Результаты обучения (умения):

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;



Содержание: **Практическое занятие 4** Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Результаты обучения (умения):

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;

Содержание: **Практическое занятие 5** Повороты в движении.

Результаты обучения (умения):

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;

Содержание: **Практическое занятие 6** Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

Результаты обучения (умения):

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;

Содержание: **Практическое занятие 7** Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.

Результаты обучения (умения):

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;

Содержание: **Практическое занятие 8** Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.

Результаты обучения (умения):



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;

Содержание: **Практическое занятие 9** Построение и отработка движения походным строем.

Результаты обучения (умения):

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;

Содержание: **Практическое занятие 10** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Результаты обучения (умения):

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;

Тема 2.4. Огневая подготовка

Содержание: **Практическое занятие 11** Неполная разборка и сборка автомата.

Результаты обучения (умения):

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;

Содержание: **Практическое занятие 12** Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Результаты обучения (умения):

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;

Содержание: **Практическое занятие 13** Принятие положение для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.

Результаты обучения (умения):

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;

Содержание: **Практическое занятие 14** Стрельба в тире

Результаты обучения (умения):

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;

Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка

Содержание: **Практическое занятие 15** Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.

Результаты обучения (умения):

оказывать первую помощь пострадавшим;

Содержание: **Практическое занятие 16** Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.

Результаты обучения (умения):

оказывать первую помощь пострадавшим;

Содержание: **Практическое занятие 17** Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого.

Результаты обучения (умения):

оказывать первую помощь пострадавшим;

Содержание: **Практическое занятие 18** Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания.

Результаты обучения (умения):

оказывать первую помощь пострадавшим;



Содержание: **Практическое занятие 19** Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца.

Результаты обучения (умения):

оказывать первую помощь пострадавшим;

## **2. Тематика и содержание самостоятельной работы**

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся

Целью самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов является обучение навыкам работы с научно-теоретической, периодической, научно-технической литературой и технической документацией, необходимыми для углубленного изучения дисциплины, а также развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной информации.

### **Формы (виды) самостоятельной работы**

Самостоятельная работа выполняется в форме проработки конспектов и работы с учебником по заданной теме.

### **Тематика и содержание**

#### **Раздел 1. Чрезвычайные ситуации**

Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, Организация гражданской обороны

Содержание: **Самостоятельная работа обучающихся:** проработка конспектов, работа с учебником

Результаты обучения (знания, умения):

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих 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;



#### Тема 1.4 Защита территорий при авариях и катастрофах на производственных объектах

Содержание: **Самостоятельная работа обучающихся:** проработка  
конспектов, работа с учебником

Результаты обучения (знания, умения):

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в  
профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их  
реализации;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при  
пожарах;

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и  
населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня  
опасностей различного вида и их последствий в профессиональной  
деятельности и быту;

#### Тема 1.6 Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке

Содержание: **Самостоятельная работа обучающихся:** проработка  
конспектов, работа с учебником

Результаты обучения (знания, умения):

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в  
профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их  
реализации;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и  
населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня  
опасностей различного вида и их последствий в профессиональной  
деятельности и быту;

## **Раздел 2. Основы военной службы**

### Тема 2.1 Вооруженные силы России на современном этапе

Содержание: **Самостоятельная работа обучающихся:** проработка  
конспектов, работа с учебником

Результаты обучения (знания, умения):

основы военной службы и обороны государства;

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;

ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

#### Тема 2.2. Уставы Вооружённых Сил России

Содержание: **Самостоятельная работа обучающихся:** проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, изучение нормативных документов, Общевоинских уставов ВС РФ.

Результаты обучения (знания, умения):

основы военной службы и обороны государства;

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

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;

#### Тема 2.4. Огневая подготовка

Содержание: **Самостоятельная работа обучающихся:** проработка конспектов, работа с учебником

Результаты обучения (знания, умения):

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;

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

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;

#### Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка

Содержание: **Самостоятельная работа обучающихся:** проработка конспектов, работа с учебником

Результаты обучения (знания, умения):

порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.



оказывать первую помощь пострадавшим;

### 3. Информационное обеспечение обучения.

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

**Основные источники:**

1. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. — Москва : КноРус, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-406-08162-4. — URL: <https://book.ru/book/939218>
2. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1069174>

**Дополнительные источники:**

1. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2022. — 333 с.— URL: <https://book.ru/book/940372>

**Электронные ресурсы, базы данных:**

1. Безопасность жизнедеятельности (профессиональная база данных)  
Режим доступа: <http://www.kornienko-ev.ru/BCYD/index.html>
  2. Информационно образовательный портал по безопасности (профессиональная база данных) Режим доступа: <http://Obj.ru/>
  3. Информационный ресурс Охрана труда (профессиональная база данных)  
Режим доступа: <http://ohrana-bgd.ru/>
  4. Информационный портал Всемирной организации здравоохранения  
Режим доступа: <https://www.who.int/ru>
  5. Информационно – справочный портал Охрана труда и Безопасность жизнедеятельности Режим доступа: <http://ohrana-bgd.narod.ru>
  6. Единая общероссийская справочно-информационная система по охране труда Режим доступа: <http://www.ohranatruda.ru>
  7. Нормативные документы по пожарной безопасности Режим доступа: <http://www.0-1.ru/law>
- Информационный портал по Безопасности жизнедеятельности  
Режим доступа: <http://www.bezzhd.ru>