

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Глазовский государственный педагогический институт  
имени В.Г. Короленко»

Рассмотрено и утверждено на заседании  
кафедры ФКиБЖД  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
к практическим занятиям  
по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

**специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах**  
для 1 курса (базе среднего общего образования)/  
2курса (на базе основного общего образования)

Разработал: Волков П. Б., преподаватель  
кафедры ФК и БЖД

## 1. Пояснительная записка

Методические рекомендации разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Практические занятия направлены на овладение умениями и знаниями в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

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.

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 информации;

- 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.

Перед началом занятий студент обязан пройти инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Перед каждым практическим занятием студент обязан изучить теоретический материал по соответствующей теме.

Приступая к конкретному практическому занятию, студент должен внимательно прочитать цель занятия, подготовить все необходимые для занятия материалы.

Если при выполнении какого-либо практического задания у студента возникают вопросы, решить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений и указаний.

Работа студента на практическом занятии оценивается. В случае получения

неудовлетворительной оценки студент обязан отработать данное занятие.

Посещение занятий обязательно. Пропущенные практические занятия отрабатываются.

## 2. Тематический план практических занятий

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения	2
2.	Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения	2
3.	Защита населения и территорий при стихийных бедствиях	2
4.	Защита при авариях и катастрофах на транспорте	2
5.	Отработка порядка действий при авариях на производственных объектах	2
6.	Обеспечение безопасности при эпидемии, на территории военных действий и во время общественных беспорядков	2
7.	Обеспечение безопасности при терактах	2
8.	Виды Вооруженных Сил и рода войск	2
9.	Воинская обязанность	2
10.	Военная присяга	2
11.	Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих	2
12.	Воинская дисциплина	2
13.	Строевая подготовка и повороты на месте	2
14.	Выполнение воинского приветствия	2
15.	Построение и перестроение	2
16.	Построение и отработка движения походным строем	2
17.	Изучение статей Конституции Российской Федерации	2
18.	Изучение статей ФЗ «Об обороне»	2
19.	Изучение статей ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»	2
20.	Отработка навыков стрельбы.	2
21.	Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий	2
22.	Первая (доврачебная) помощь при отравлениях	2
23.	Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного	2
24.	Дифференцированный зачет	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>48</b>

При проведении занятий используется:

### Основная литература:

1. Учебник 1 Основной литературы

### Дополнительная литература:

1. Учебник 1 и 2 Дополнительной литературы

### Учебно-наглядные пособия:

1. Стенд демонстрационный «Угроза терроризма»
2. Стенд демонстрационный «Уголок гражданской защиты»
3. Стенд демонстрационный «Умей действовать при пожаре»
4. Стенд демонстрационный «Средства защиты органов дыхания»
5. Стенд демонстрационный «Первая медицинская помощь»
6. Стенд демонстрационный «Гражданская оборона на современном этапе»

## Методические рекомендации к практическому занятию № 1-2

1. Средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения
2. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения

### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.
2. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Приборы радиационной и химической разведки и контроля
3. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения

<i>Тип занятия:</i> Практическое занятие		
<i>Планируемые результаты</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
	- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту	- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации

### Методическое оснащение занятия

#### Аппаратура и приборы

1. Индивидуальные средства защиты органов дыхания,
2. Индивидуальный противохимический пакет
3. Противогазы (гп-5, гп-7),
4. Респираторы (р-2).;

#### Ход практического занятия

- 1.Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
- 2.Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов:
  - Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения;
  - Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК;
  - Средства коллективной защиты от оружия массового поражения;
  - Приборы радиационной и химической разведки и контроля
  - Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения
4. Получить домашнее задание;
- 5.Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** выполнение упражнений.

## Методические рекомендации к занятию № 3

### Тема: Защита населения и территорий при стихийных бедствиях

#### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Защита при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах.
2. Защита при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях, оползнях.
3. Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах

<i>Тип занятия:</i> Практическое занятие		
<i>Планируемые результаты</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
	- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения	- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения

#### Ход практического занятия

- 1.Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
- 2.Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов:
  - Защита при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах;
  - Защита при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях, оползнях;
  - Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах;
  - Упражнения на закрепление учебного материала
4. Получить домашнее задание;
- 5.Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** выполнение упражнений на закрепление материала.

## Методические рекомендации к занятию № 4

### Тема: Защита при авариях и катастрофах на транспорте

#### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Защита при авариях и катастрофах на транспорте.
2. Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах).
3. Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте

<i>Тип занятия:</i> Практическое занятие		
<i>Планируемые результаты</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
	- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей на транспорте и их последствий в профессиональной деятельности и быту	- основные виды потенциальных опасностей на транспорте и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации

#### Ход практического занятия

- 1.Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
- 2.Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов:
  - Защита при авариях и катастрофах на транспорте;
  - Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах);
  - Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте;
  - Упражнения на закрепление учебного материала
4. Получить домашнее задание;
- 5.Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** выполнение упражнений на закрепление материала.

## Методические рекомендации к занятию № 5

### Тема: Отработка порядка действий на производственных объектах

#### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных и взрывоопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на взрывоопасных объектах
2. Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамических и химических опасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамических опасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на химически опасных объектах
3. Защита при авариях (катастрофах) на радиационно-опасных объектах

<i>Тип занятия:</i> Практическое занятие		
<i>Планируемые результаты</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
	- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей при авариях (катастрофах) на производственных объектах и их последствий в профессиональной деятельности и быту	- основные виды потенциальных опасностей при авариях (катастрофах) на производственных объектах и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации

#### Методическое оснащение занятия Аппаратура и приборы

1. Огнетушители порошковые,
2. Огнетушители пенные,
3. Огнетушители углекислотные.
4. Рентгенметр дп-5в

#### Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов. Изучение материала по:
  - Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных и взрывоопасных объектах.
  - Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных объектах.
  - Защита при авариях (катастрофах) на взрывоопасных объектах
  - Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамических и химических опасных объектах.
  - Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамических опасных объектах.
  - Защита при авариях (катастрофах) на химически опасных объектах
  - Защита при авариях (катастрофах) на радиационно-опасных объектах
4. Получить домашнее задание;
5. Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** конспект.

## Методические рекомендации к занятиям № 6-7

1. Обеспечение безопасности при эпидемии, на территории военных действий и во время общественных беспорядков
2. Обеспечение безопасности при терактах

### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Обеспечение безопасности при эпидемии.
2. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков.
3. Обеспечение безопасности в случае захвата заложников.
4. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте.

<i>Тип занятия:</i> Практическое занятие		
<i>Планируемые результаты</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
	- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей при эпидемии, на территории военных действий и во время общественных беспорядков их последствий в профессиональной деятельности и быту	- основные виды потенциальных опасностей при эпидемии, на территории военных действий и во время общественных беспорядков их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации

### Ход практического занятия

- 1.Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
- 2.Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов. Изучение материала по:
  - Обеспечение безопасности при эпидемии.
  - Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков.
  - Обеспечение безопасности в случае захвата заложников.
  - Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершенном теракте.
4. Получить домашнее задание;
- 5.Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** конспект.

## Методические рекомендации к занятиям № 8-9

1. Виды Вооруженных Сил и рода войск
2. Военская обязанность

### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Виды Вооруженных Сил и рода войск.
2. Система руководства и управления Вооруженными Силами
3. Военская обязанность и комплектование Вооруженных Сил личным составом.
4. Порядок прохождения военной службы

<i>Тип занятия:</i> Практическое занятие		
<i>Планируемые результаты</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
	- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью	- основы военной службы и обороны государства

### Ход практического занятия

- 1.Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
- 2.Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов. Изучение:
  - Виды Вооруженных Сил и рода войск.
  - Система руководства и управления Вооруженными Силами
  - Военская обязанность и комплектование Вооруженных Сил личным составом.
  - Порядок прохождения военной службы
4. Получить домашнее задание;
- 5.Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** конспект

## Методические рекомендации к занятиям № 10-12

1. Военная присяга
2. Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих
3. Воинская дисциплина

### Вопросы для подготовки к занятию:

1. Военная присяга.
2. Боевое знамя воинской части.
3. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.
4. Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих.
5. Суточный наряд роты.
6. Воинская дисциплина.
7. Караульная служба.
8. Обязанности и действия часового

<i>Тип занятия:</i> Практическое занятие		
<i>Планируемые результаты</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
	- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы	- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО

### Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов. Изучение:
  - Военная присяга.
  - Боевое знамя воинской части.
  - Военнослужащие и взаимоотношения между ними.
  - Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих.
  - Суточный наряд роты.
  - Воинская дисциплина.
  - Караульная служба.
  - Обязанности и действия часового
4. Получить домашнее задание;
5. Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** конспект.

## Методические рекомендации к занятиям № 13-16

1. Строевая подготовка и повороты на месте
2. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении
3. Построение и перестроение
4. Построение и отработка движения походным строем

### **Вопросы для подготовки к занятиям:**

1. Строевая подготовка и повороты на месте.
2. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.
3. Повороты в движении
4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.
5. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.
6. Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй,
7. выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.
8. Построение и отработка движения походным строем.
9. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении

<i>Тип занятия:</i> Практическое занятие		
<i>Планируемые результаты</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
	- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью	- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы

### **Ход практического занятия**

- 1.Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
- 2.Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов:
  - Строевая подготовка и повороты на месте.
  - Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.
  - Повороты в движении
  - Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.
  - Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.
  - Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй,
  - выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.
  - Построение и отработка движения походным строем.
  - Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении
4. Получить домашнее задание;
- 5.Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** выполнение упражнений.

## Методические рекомендации к занятиям № 17 - 19

1. Изучение статей Конституции Российской Федерации
2. Изучение статей ФЗ «Об обороне»
3. Изучение статей ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»

### **Вопросы для подготовки к занятиям:**

1. Основные статьи Конституции Российской Федерации и их характеристика
2. Основные статьи ФЗ «Об обороне» и их характеристика
3. Основные статьи ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» и их характеристика

<b>Тип занятия:</b> Практическое занятие		
<b>Планируемые результаты</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
	- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью	- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы

### **Ход практического занятия**

- 1.Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
- 2.Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов. Изучение:
  - Основные статьи Конституции Российской Федерации и их характеристика
  - Основные статьи ФЗ «Об обороне» и их характеристика
  - Основные статьи ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» и их характеристика
4. Получить домашнее задание;
- 5.Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** конспект.

## Методические рекомендации к занятиям № 20

**Тема:** отработка навыков стрельбы

### **Вопросы для подготовки к занятию:**

1. Правила изготровки к стрельбе из положения лежа.
2. Отработка положения тела при изготвке к стрельбе лежа.
3. Отработка алгоритма выстрела.

<b>Тип занятия:</b> Практическое занятие		
<b>Планируемые результаты</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
	- принимать положение тела при изготвке к стрельбе; - плавно нажимать на курок оружия	- порядок и правила изготвки к стрельбе; - правила прицеливания и выстрела

### **Ход практического занятия**

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов. Отработка навыков:
  - Повторить правила изготовления к стрельбе из положения лежа.
  - Отработка положения тела при изготовке к стрельбе лежа.
  - Отработка алгоритма выстрела
4. Получить домашнее задание;
5. Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** демонстрация мишеней после стрельбы

### Методические рекомендации к занятиям № 21-23

1. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.
2. Первая доврачебная помощь при отравлениях.
3. Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного

**Вопросы для подготовки к занятию:**

4. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий. Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.
5. Первая (доврачебная) помощь при отравлениях.
6. Доврачебная помощь при клинической смерти.
7. Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного.
8. Отработка на тренажере прекардиального удара и искусственного дыхания.
9. Отработка непрямого массажа сердца.

<i>Тип занятия:</i> Практическое занятие		
<i>Планируемые результаты</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
	- оказывать первую помощь пострадавшим	- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

### Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов. Отработка навыков:
  - Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.
  - Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.
  - Первая (доврачебная) помощь при отравлениях.
  - Доврачебная помощь при клинической смерти.
  - Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного.
  - Отработка на тренажере прекардиального удара и искусственного дыхания.
  - Отработка непрямого массажа сердца.
4. Получить домашнее задание;
5. Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

**Отчетность:** демонстрация навыков оказания первой помощи.

## **Методические рекомендации к занятиям № 24**

Дифференцированный зачет проводится на основании материалов дифзачета.