

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**

---

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
по организации самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине  
«Основы безопасности и защиты Родины»

для специальности  
43.02.16 Туризм и гостеприимство

Базовая подготовка  
среднего профессионального образования

Автор: Климова Е.М.

Ростов-на-Дону  
2025

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	6
2. Требования к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы .....	8
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы.....	9
4. Перечень заданий для самостоятельной работы.....	12
5. Критерии оценки выполненного задания .....	16
6. Список рекомендуемой литературы .....	19

## 1. Пояснительная записка

Задача современного образования – научить обучающегося учиться, помочь ему быть успешным. Решением этой задачи может служить внедрение в образовательный процесс внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

Для этого необходимо перевести обучающегося в активную позицию: дать ему возможность не только усваивать готовое, но и самостоятельно или вместе с преподавателем организовывать учебную деятельность, добывать и анализировать информацию, принимать решение в разнообразных ситуациях.

Обучающиеся и выпускники начального и среднего профессионального учебного заведения должны не только получать знания по предмету «Основы безопасности и защиты Родины», овладевать умениями и навыками использования этих знаний, методами исследовательской работы, но и уметь самостоятельно приобретать новые научные сведения. В этой связи все большее значение приобретает внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Целью самостоятельной работы обучающихся является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по предмету, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Объем самостоятельной работы обучающихся определяется государственным образовательным стандартом. Самостоятельная работа обучающихся является обязательной для каждого обучающегося и определяется учебным планом. Формирование умений самостоятельно приобретать и пополнять знания – одна из главных задач обучения.

Для формирования целостной и гармоничной личности необходимо систематическое включение ее в самостоятельную деятельность, которая

приобретается в процессе особого вида учебных заданий - самостоятельных работ.

Развитие самостоятельности неразрывно связано с учебной деятельностью обучающихся. Курс «Основы безопасности и защиты Родины» в системе СПО подразумевает освоение обучающимися определенного объема знаний, умений и навыков, что невозможно без самостоятельной работы. Речь идет не только о самостоятельном выполнении обучающимися домашних заданий, а о самостоятельности в поисках информации, самостоятельности мышления, самостоятельности наработки навыков решения определенных задач и т.д.

Поэтому одна из основных задач преподавателя - организация работы таким образом, чтобы обучающиеся не только много трудились самостоятельно, но и делали это с достаточной долей удовольствия.

Методические указания по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» предназначены для специальностей среднего профессионального образования.

## **2. Требования к выполнению самостоятельной внеаудиторной работы**

1. Обучающийся должен выполнить весь объем задания, указанный в описании соответствующей самостоятельной работы.
2. После выполнения каждой работы, обучающийся должен представить письменный отчет в сроки, указанные преподавателем.
3. Структура отчетной внеаудиторной работы должна соответствовать необходимым требованиям.
4. Самостоятельные внеаудиторные работы, не выполненные по тем или иным причинам, обучающийся выполняет в обязательном порядке на дополнительных занятиях или самостоятельно.
5. Обучающийся, не отчитавшийся по выполнению самостоятельной работы, не может получить итоговую аттестацию по предмету.

### **3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы**

#### **3.1. Методические рекомендации по подготовке сообщений**

Сообщение – форма представления информации, имеющая признаки начала и конца; это устный текст, представляющий собой публичное изложение определенной темы. Одно и то же сообщение может быть представлено различными способами.

1. Получив или выбрав тему, узнай срок, к которому он должен быть подготовлен, и наметь этапы его подготовки и время.
2. Составь список литературы по данной теме и после этого уточни план работы над сообщением.
3. При чтении литературы выписывай необходимые сведения на отдельные карточки с указанием источника, а также вопроса своего рабочего плана, к которому относятся эти сведения.
4. Подобрал материал, переходи к составлению окончательного варианта плана сообщения. Материал сообщения можно оформить в виде подробного сложного плана, тезисов или полного текста выступления.
5. При предварительном чтении (дома) обрати внимание на то, чтобы в сообщении не было повторов, второстепенных вопросов, не связанных с темой, непонятных выражений и т.п.
6. При выступлении не следует читать текст сообщения, не отрываясь от бумаги, можно только заглядывать в свои записи.
7. Помни, что нужно уважать слушателей и говорить внятно, достаточно громко, не злоупотреблять их вниманием. Значительно облегчит восприятие сообщения подготовленная к нему наглядность.
8. Будь готов ответить на вопросы.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

### **3.2. Методические рекомендации разработки презентации**

Программа PowerPoint является лидером среди систем для создания презентаций. С ее помощью текстовая и числовая информация легко превращается в профессионально выполненные слайды и диаграммы, пригодные для демонстрации перед аудиторией. После завершения работы над презентацией можно напечатать полученные слайды на бумаге, вывести их на фотопленку, добавить к слайдам заметки докладчика.

При составлении презентации необходимо руководствоваться следующими положениями:

- на первом слайде обычно помещают название проекта, автора и руководителя;
- содержание слайдов должно соответствовать теме, дополнять её;
- последовательность слайдов должна логично раскрывать тему;
- как правило, на слайды выносят обобщающие выводы, таблицы расчетов, графики и прочую информацию, которая лучше воспринимается зрительно, чем на слух;
- количество слайдов должно быть как можно меньше, но достаточным, чтобы осветить тему, чрезмерное количество слайдов утомляет зрителей и может потеряться ключевая мысль темы;
- оформление слайдов должно быть удобным для восприятия, лучше всего воспринимается темный текст на светлом.

### **3.3. Методические рекомендации по написанию доклада**

Доклад - краткое изложение основного содержания какого-то произведения или нескольких произведений, которое в отличие от конспекта обычно составляется не для себя, а для того, чтобы выступить с ним на уроке или на занятии факультатива, кружка. Поэтому доклад пишется так, чтобы он был понятен не только для составителя: более подробно, без сокращений и условных обозначений. Составляется предварительный план, список литературы, которую следует прочитать. Разрабатывается как можно более

подробный окончательный план, возле каждого пункта и подпункта указывается, из какой книги или статьи взят необходимый материал.

Во вступлении к работе раскрывается значение ее темы, потом все предусмотренные планом вопросы, обосновываются, разъясняются основные положения. Доклад должен быть написан кратко, точно, грамотно. В пронумерованных сносках указывается, откуда взяты приведенные в тексте цитаты и факты. В конце работы делается обобщающий вывод.

Специфика доклада как исследовательской работы, создаваемой на основе другого исходного текста, заключается в том, что в нем: нет развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок; не отражаются субъективные взгляды референта на излагаемый в опрос; дается ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в данном источнике или источниках.

#### **4. Перечень заданий для самостоятельной работы**

##### **Модуль № 1 «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Правовая основа обеспечения национальной безопасности.
2. Принципы обеспечения национальной безопасности.
3. Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов.
4. Роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности.
5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования.
6. Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС, ее задачи и примеры их решения.
7. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций; задачи гражданской обороны.
8. Роль Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.

## **Модуль № 2 «Основы военной подготовки»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр); виды маневра.
2. Перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия.
3. История возникновения и развития робототехнических комплексов.
4. Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (далее - БПЛА).
5. Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа.
6. Оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою.
7. Зажигательное оружие и способы защиты от него.
8. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи.
9. Виды боевых ранений и опасность их получения; алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях.
10. Особенности прохождения службы по призыву, освоение военно - учетных специальностей.
11. Особенности прохождения службы по контракту.

## **Модуль № 3 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства.
2. Чрезвычайные ситуации.
3. Общие принципы (правила) безопасного поведения.
4. Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие.
5. Риск-ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности.
6. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства.



#### **Модуль № 4 «Безопасность в быту»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору

обучающихся) по темам:

1. Источники опасности в быту, их классификация; общие правила безопасного поведения.
2. Правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете.
3. Причины и профилактика бытовых отравлений, первая помощь.
4. Предупреждение бытовых травм.
5. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое), первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях.
6. Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами; последствия электротравмы.
7. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.
8. Термические и химические ожоги, первая помощь при ожогах.
9. Правила безопасного поведения в ситуации аварии на коммунальной системе, порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними. Действия в экстренных случаях.

#### **Модуль № 5 «Безопасность на транспорте»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору

обучающихся) по темам:

1. История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости.
2. Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине, движение в темное время суток, движение с использованием средств индивидуальной мобильности).
3. Правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе.
4. Основные источники опасности в метро, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных или чрезвычайных ситуаций.

5. Основные источники опасности на железнодорожном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.

### **Модуль № 6 «Безопасность в общественных местах»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Общественные места и их классификация.
2. Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа, общие правила безопасного поведения.
3. Порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребенок; взрослый; пожилой человек; человек с ментальными расстройствами).
4. Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций.
5. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в случае террористического акта.

### **Модуль № 7 «Безопасность в природной среде»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Отдых на природе, источники опасности в природной среде.
2. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоемах.
3. Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS).
4. Природные пожары, возможности прогнозирования и предупреждения, последствия природных пожаров для людей и окружающей среды.
5. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами: землетрясения, извержение вулканов, оползни.
6. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами: паводки, половодья, цунами, сели, лавины.
7. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами: ливни, град, мороз, жара.

## **Модуль № 8 «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Составляющие здорового образа жизни.
3. Инфекционных заболеваниях.
4. Вакцинация, национальный календарь профилактических прививок.
5. Неинфекционные заболевания, самые распространенные неинфекционные заболевания.
6. Злоупотребления алкоголя и употребления наркотических средств (помощь людям, перенесшим психотравмирующую ситуацию).
7. История возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи.
8. Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно).

## **Модуль № 9 «Безопасность в социуме»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа».
2. Психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе.
3. Групповые нормы и ценности.
4. Коллектив как социальная группа.
5. Психологические закономерности в группе; понятие «конфликт», стадии развития конфликта.
6. Противодействие вовлечению молодежи в противозаконную и антиобщественную деятельность.

## **Модуль № 10 «Безопасность в информационном пространстве»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. «Цифровая среда», «цифровой след»; влияние цифровой среды на жизнь человека; приватность, персональные данные.
2. «Цифровая зависимость», ее признаки и последствия; опасности и риски цифровой среды, их источники; правила безопасного поведения в цифровой среде; вредоносное программное обеспечение.
3. Виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы.
4. Правила защиты от вредоносного программного обеспечения; кража персональных данных, паролей; мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников.
5. Имитация близких социальных отношений; неосмотрительное поведение и коммуникация в Интернете как угроза для будущей жизни и карьеры.
6. Травля в Интернете, методы защиты от травли.
7. Защита прав человека в цифровой среде.
8. Ответственность за действия в Интернете.

### **Модуль № 11 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:**

Подготовка сообщения, докладов или презентации (по выбору обучающихся) по темам:

1. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества. опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки.
2. Предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность; формы террористических актов; уровни террористической угрозы.
3. Правила поведения и порядок действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции.
4. Правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации.
5. Права и обязанности граждан и общественных организаций в области противодействия экстремизму и терроризму.

**В результате освоения дисциплины на базовом уровне обучающийся должен**

знать/понимать:

1) знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающих национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;

2) знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны;

3) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; формирование представления о военной службе;

4) сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки; овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым

оружием; сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него;

5) сформированность представлений о современном общевойсковом бое; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя;

6) сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе и образовательных организаций осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка;

7) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

8) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными

способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

9) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

10) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знания порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

11) знания основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знания порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знания прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности;

12) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях, инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;

13) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминогенного характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

14) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминогенного характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

15) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии в том числе экстремизма, терроризма; понимание роли государства в

противодействию терроризму; умения различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знания порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности и действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции.

## **5. Критерии оценки выполненного задания**

### **5.1. Критерии оценки сообщений**

1. Содержательность, глубина, полнота и конкретность освещения темы (проблемы).
2. Логичность: последовательность изложения, его пропорциональность, обоснование теоретических положений фактами или обобщение фактов и формулирование выводов.
3. Концептуальность изложения: рассмотрены ли различные точки зрения (концепции), выражено ли свое отношение.
4. Риторика (богатство речи): лаконичность, образное выражение мыслей и чувств путем использования различных языковых средств, выбора точных слов, эпитетов и т. п., правильность и чистота речи, владение терминологией.

1. Оценка «5»- соблюдены все пункты полностью
2. Оценка «4» -соблюдены все пункты частично
- 3..Оценка «3» -соблюдены не все пункты, поверхностно.

### **5.2. Критерии оценивания презентаций.**

1. Количество слайдов 1-10
2. Содержательность слайдов.
3. Грамотность текста ;
4. Использование анимации к тексту и другим объектам;
5. Обоснованность анимации ;
6. Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией ;
7. Видеофрагмент ;

8. Музыка
9. Начитывание текста на микрофон ;
10. Использование рисунков ;
11. Наличие связанных Word и Excel таблиц ;
12. Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт)
13. Общее впечатление (эстетичность, увлекательность)

#### Критерии оценки

1. Оценка «5» -соблюдены все пункты полностью
2. Оценка «4» -соблюдены все пункты частично
3. Оценка «3» -соблюдены не все пункты, поверхностно

### **5.3. Критерии оценивания докладов**

Критерии оценки доклада могут быть как общие, так и частные.

#### Общие критерии:

1. Соответствие доклада теме.
2. Глубина и полнота раскрытия темы.
3. Адекватность передачи первоисточников.
4. Логичность, связность.
5. Доказательность.
6. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение).
7. Оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т. д.).
8. Языковая правильность.

Частные критерии относятся к конкретным структурным частям доклада: введению, основной части, заключению.

#### Критерии оценки введения:

Наличие обоснования выбора темы, ее актуальность. Наличие сформулированных целей и задач работы,  
Наличие характеристики первоисточников.



Критерии оценки основной части:

Структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам;

Наличие заголовков к частям текста и их удачность; проблемность и  
разносторонность в изложении материала, выделение в тексте основных  
понятий и терминов, их толкование, наличие примеров, иллюстрирующих  
теоретические положения.

Критерии оценки заключения:

Наличие выводов по результатам анализа, выражение своего мнения по  
проблеме.

Критерии оценки

1. Оценка «5» -соблюдены все пункты полностью
2. Оценка «4» -соблюдены все пункты частично
3. Оценка «3» -соблюдены не все пункты, поверхностно.

## 6. Список рекомендованной литературы

### Основные источники:

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2015
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2015
3. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 635 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-17401-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/544796>

### Дополнительные источники:

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учреждений нач. и сред проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2011 г
2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10-11 кл. – М.: Просвещение 2012.
3. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Положение о порядке прохождения военной службы», «Военная Доктрина», «Об обороне», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. – М., 1993—2007.
4. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).

### Интернет-ресурсы

1. ЭБС «IPRbooks»
2. ЭБС «ЮРАЙТ»
3. Электронная библиотека изданий УМЦ ЖДТ
4. НТБ РГУПС

## 5. ЭБС Лань