

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»
Колледж креативных индустрий в г. Ставрополе

Методические указания для практических занятий

по дисциплине

ОПЦ.05 Безопасность жизнедеятельности

Профессия 54.01.20 Графический дизайнер

Форма обучения очная

Ставрополь, 2026 г.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и предназначены для студентов, обучающихся по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Разработчик:

- 1 Пикалов А.А., преподаватель колледжа СКФУ в г. Ставрополе

Пояснительная записка

Данные методические указания предназначены для закрепления теоретических знаний и приобретения необходимых практических навыков и умений по программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» для специальности 54.01.20 Графический дизайнер.

Практические занятия составлены в соответствии с требованиями ФГОС по данной специальности.

Целями проведения практических занятий обучающийся должен **уметь**:

- анализировать опасные и вредные факторы производственной и бытовой среды, выбирать оптимальные способы защиты от них;
- оценивать риски возникновения чрезвычайных ситуаций различного характера (природных, техногенных, социальных);
- применять нормативные правовые акты в области БЖД для решения конкретных задач (например, при разработке инструкций по охране труда).
- использовать интернет и другие источники информации для поиска актуальных данных по вопросам БЖД (новые технологии защиты, статистику несчастных случаев, изменения в законодательстве);
- критически оценивать достоверность и полноту информации, полученной из различных источников;
- интерпретировать данные измерительных приборов, используемых для контроля параметров производственной среды.
- определять области БЖД, в которых необходимы дополнительные знания и навыки для повышения личной безопасности и безопасности окружающих;
- использовать знания трудового законодательства в части прав и обязанностей работников в области охраны труда;
- применять знания о страховании от несчастных случаев и профессиональных заболеваний.
- эффективно взаимодействовать с другими членами команды при проведении мероприятий по обеспечению безопасности (например, при эвакуации из здания);
- оказывать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, координируя свои действия с другими участниками оказания помощи;
- участвовать в разработке и реализации планов мероприятий по улучшению условий труда на рабочем месте.
- действовать в соответствии с принципами морали и этики при решении вопросов, связанных с безопасностью;
- сообщать о выявленных нарушениях требований охраны труда и техники безопасности;
- проявлять ответственность за собственную безопасность и безопасность окружающих.
- оценивать воздействие производственной деятельности на окружающую среду и разрабатывать мероприятия по снижению негативного воздействия;
- использовать знания о принципах ресурсосбережения и утилизации отходов;
- действовать в соответствии с инструкциями при возникновении чрезвычайных ситуаций (пожар, авария, стихийное бедствие);
- применять средства индивидуальной защиты (СИЗ) в соответствии с требованиями охраны труда.
- применять знания о влиянии физических нагрузок на организм для поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний;
- оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

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

- основные понятия и определения в области БЖД (опасность, риск, вредный производственный фактор, чрезвычайная ситуация и т.д.);
- классификацию опасных и вредных факторов производственной среды;
- методы оценки рисков возникновения чрезвычайных ситуаций.
- нормативные правовые акты в области БЖД (трудовой кодекс РФ, федеральные законы, ГОСТы, СанПины и т.д.);
- методы контроля параметров производственной среды (измерение уровня шума, вибрации, освещенности, концентрации вредных веществ и т.д.);
- принципы работы современных средств защиты от опасных и вредных факторов.
- основы трудового законодательства в части охраны труда;
- систему управления охраной труда на предприятии;
- виды страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.
- принципы командной работы и эффективного общения;
- методы оказания первой помощи пострадавшим при различных видах травм и отравлений;
- правила эвакуации из зданий и сооружений при пожаре и других чрезвычайных ситуациях;
- принципы гражданской ответственности за обеспечение безопасности;
- основные положения антикоррупционного законодательства;
- основы экологического законодательства;
- принципы ресурсосбережения и утилизации отходов;
- классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- методы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

РАЗДЕЛ 2. ЧС МИРНОГО И ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема занятия: Чрезвычайные ситуации природного, техногенного характера.

Цель занятия: изучить основные типы природных и техногенных ЧС, причины их возникновения и возможные последствия.

Приобретаемые умения и навыки: распознавание признаков различных ЧС, оценка рисков, знание основных правил поведения при различных ЧС, умение использовать средства индивидуальной защиты.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Что такое чрезвычайная ситуация? Какие критерии определяют ситуацию как чрезвычайную?
2. Назовите основные виды чрезвычайных ситуаций природного характера. Приведите примеры.
3. Назовите основные виды чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Приведите примеры.
4. Какие факторы могут способствовать возникновению ЧС?
5. Какие последствия могут возникнуть в результате ЧС природного и техногенного характера?
6. Какие меры предпринимаются для предупреждения ЧС?
7. Какие основные правила поведения при землетрясении?
8. Какие основные правила поведения при наводнении?
9. Какие основные правила поведения при пожаре?
10. Что такое средства индивидуальной защиты и для чего они предназначены?

Теоретическая часть

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. ЧС классифицируются по различным признакам, включая масштаб, причины возникновения и характер поражающих факторов. ЧС природного характера обусловлены стихийными бедствиями (землетрясения, наводнения, ураганы, извержения вулканов, оползни, лесные пожары и т.д.), а ЧС техногенного характера – авариями и катастрофами, связанными с промышленными объектами, транспортом, энергетикой (пожары, взрывы, выбросы опасных веществ, обрушения зданий и сооружений и т.д.). Анализ причин возникновения, прогнозирование развития и разработка мер по предотвращению и ликвидации последствий ЧС являются ключевыми задачами для обеспечения безопасности населения и территорий.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое чрезвычайная ситуация (ЧС) природного характера? Приведите примеры.
2. Что такое чрезвычайная ситуация (ЧС) техногенного характера? Приведите примеры.
3. Какие основные факторы опасности возникают при землетрясениях?
4. Какие типы аварий на химически опасных объектах вы знаете? Какие опасности они несут?
5. Какие мероприятия необходимо предпринять при угрозе или возникновении наводнения?
6. Что такое зона ЧС и как она определяется?
7. Какие службы привлекаются к ликвидации последствий ЧС?

Практическое задание: Смоделируйте ситуацию землетрясения в вашем районе.

Разработайте план действий для себя и своей семьи: где прятаться, что взять с собой в «тревожный чемоданчик», как связаться с близкими после землетрясения. Оцените реалистичность и эффективность плана.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема занятия: Чрезвычайные ситуации военного характера

Цель занятия: получить представление об особенностях ЧС, возникающих в результате военных действий, и способах защиты от них.

Приобретаемые умения и навыки: знание поражающих факторов современного оружия, умение действовать при угрозе и возникновении военных конфликтов, знание способов защиты от оружия массового поражения.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Какие факторы военного характера могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций?
2. Какие виды оружия массового поражения вы знаете? Охарактеризуйте их поражающие факторы.
3. Какие средства защиты от оружия массового поражения существуют?
4. Что такое ядерный взрыв? Какие поражающие факторы возникают при ядерном взрыве?
5. Как следует действовать при угрозе или возникновении военных конфликтов?
6. Какие сигналы оповещения о военной угрозе вы знаете? Что они означают?
7. Какие правила поведения следует соблюдать при обстреле или бомбардировке?
8. Что такое укрытие? Какие виды укрытий существуют?
9. Как подготовить жилище к возможным военным действиям?
10. Каковы основные принципы выживания в условиях военных конфликтов?

Теоретическая часть

Чрезвычайные ситуации военного характера – это обстановка, возникающая в результате военных действий, таких как вооруженные конфликты, войны с применением различных видов оружия, включая обычные, химические, бактериологические (биологические) и ядерные. Они характеризуются массовыми разрушениями, жертвами среди гражданского населения и военнослужащих, нарушением функционирования критически важных объектов инфраструктуры, загрязнением окружающей среды и возникновением гуманитарных кризисов (массовая миграция, голод, эпидемии). Предотвращение и локализация последствий ЧС военного характера требуют комплексных мер по гражданской обороне и военной подготовке, включая организацию укрытий, оповещение населения, обеспечение средствами индивидуальной защиты, обучение навыкам выживания и оказания первой помощи.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие основные типы оружия могут использоваться в современных военных конфликтах?
2. Что такое ядерное оружие и какие поражающие факторы оно создает?
3. Что такое химическое оружие и какие последствия его применения?
4. Какие действия необходимо предпринять при объявлении воздушной тревоги?
5. Какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в условиях применения оружия массового поражения?
6. Что такое укрытие и какие требования к нему предъявляются?
7. Как действовать при обнаружении неразорвавшегося боеприпаса?

Практическое задание: Разработайте план действий для вашей семьи в случае объявления воздушной тревоги. Определите ближайшее бомбоубежище (или альтернативное укрытие), составьте список необходимых вещей, которые нужно взять с собой, и продумайте способ связи с близкими.

Тема 2.2. Организационные основы защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема занятия: Гражданская оборона, её структура и задачи

Цель занятия: изучить структуру и задачи гражданской обороны (ГО) как системы защиты населения в ЧС.

Приобретаемые умения и навыки: понимание роли и места ГО в системе обеспечения безопасности, знание основных мероприятий ГО, умение взаимодействовать с органами ГО.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Что такое гражданская оборона (ГО)? Какова ее цель?
2. Какова структура системы ГО в РФ?
3. Какие основные задачи решает ГО?
4. Какие силы и средства входят в систему ГО?
5. Какие органы управления ГО существуют на федеральном, региональном и местном уровнях?
6. Какова роль населения в мероприятиях ГО?
7. Что такое предупреждение ЧС? Какие мероприятия проводятся в рамках предупреждения ЧС?
8. Что такое ликвидация последствий ЧС? Какие мероприятия проводятся в рамках ликвидации последствий ЧС?
9. Какие нормативные документы регулируют деятельность ГО?
10. Какова роль ГО в обеспечении национальной безопасности?

Теоретическая часть

Гражданская оборона (ГО) – это система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Структура ГО включает в себя органы управления на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, силы и средства ГО (воинские формирования, спасательные службы, медицинские учреждения и т.д.), а также систему оповещения и связи. Основные задачи ГО: обучение населения способам защиты от опасностей, организация и проведение эвакуационных мероприятий, предоставление убежищ и средств индивидуальной защиты, проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ, восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших от ЧС.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое гражданская оборона (ГО)?
2. Какова структура ГО в Российской Федерации?
3. Какие основные задачи решает ГО в мирное и военное время?
4. Какие силы и средства входят в состав ГО?
5. Кто является руководителем ГО на предприятии/в организации/муниципалитете?
6. Что такое система оповещения ГО и как она функционирует?

Практическое задание: Изучите структуру гражданской обороны в вашем городе/районе. Найдите контактную информацию местных органов ГО и ЧС. Определите, какие объекты в вашем районе подлежат обязательной защите по линии гражданской обороны (например, предприятия, больницы).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема занятия: Назначение и задачи гражданской обороны по защите населения

Цель занятия: детально рассмотреть задачи ГО по защите населения от опасностей, возникающих при ЧС.

Приобретаемые умения и навыки: знание методов и средств защиты населения, умение правильно использовать убежища и укрытия, знание порядка эвакуации.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. В чем заключается назначение гражданской обороны по защите населения?
2. Какие основные задачи ГО по защите населения вы знаете?
3. Какие способы защиты населения от опасностей, возникающих при ЧС, применяются в ГО?
4. Что такое эвакуация? Когда и как она проводится?
5. Что такое укрытие населения в защитных сооружениях? Какие типы защитных сооружений существуют?
6. Какие средства индивидуальной защиты населения используются в ГО?
7. Какие мероприятия по медицинской защите населения проводятся в ГО?
8. Какие мероприятия по обеспечению жизнедеятельности населения в ЧС проводятся в ГО?
9. Какова роль органов местного самоуправления в организации защиты населения от ЧС?
10. Как население может участвовать в мероприятиях ГО по защите населения?

Теоретическая часть

Назначение гражданской обороны – обеспечение безопасности населения и создание условий для устойчивого функционирования экономики в условиях военных конфликтов или чрезвычайных ситуаций. Основной задачей ГО по защите населения является снижение потерь среди гражданского населения и обеспечение его жизнедеятельности в экстремальных условиях. Это достигается путем реализации комплекса мероприятий, включающих: оповещение об угрозе нападения или возникновения ЧС, организацию укрытий в защитных сооружениях (бомбоубежищах, подвалах и т.д.), обеспечение населения средствами индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, медицинские средства), проведение эвакуации из опасных зон, обучение населения правилам поведения в ЧС и способам оказания первой помощи.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем заключается основное назначение ГО по защите населения?
2. Какие мероприятия проводятся ГО для защиты населения от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при ЧС природного и техногенного характера?
3. Какие существуют способы защиты населения (укрытие, эвакуация, индивидуальная защита)?
4. Какова роль органов местного самоуправления в организации защиты населения?
5. Как население может участвовать в мероприятиях ГО?

Практическое задание: Проанализируйте, какие потенциальные опасности угрожают населению в вашем регионе (природные, техногенные, военные). Предложите конкретные меры, которые гражданская оборона могла бы предпринять для защиты населения от каждой из этих опасностей.

Тема 2.3. Основные принципы и нормативная база защиты населения от чрезвычайных ситуаций

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема занятия: Организация и выполнение эвакуационных мероприятий

Цель занятия: изучить порядок организации и проведения эвакуации населения из зон ЧС.

Приобретаемые умения и навыки: знание правил поведения при эвакуации, умение собирать «тревожный чемоданчик», навыки ориентирования на местности.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Что такое эвакуация населения?
2. Какие виды эвакуации существуют?
3. Какие факторы учитываются при планировании эвакуации?
4. Какие этапы включает в себя организация эвакуации?
5. Какие силы и средства привлекаются для проведения эвакуации?
6. Какие задачи решаются на пунктах сбора и формирования эвакуационных колонн?
7. Как организуется оповещение населения об эвакуации?
8. Что необходимо взять с собой при эвакуации?
9. Какие правила поведения необходимо соблюдать при эвакуации?
10. Какова роль органов местного самоуправления в организации и проведении эвакуации?

Теоретическая часть

Эвакуация – это комплекс мероприятий по организованному вывозу (выводу) населения из зон чрезвычайных ситуаций или зон возможного воздействия поражающих факторов военных конфликтов в безопасные районы. Организация эвакуации включает: определение зон эвакуации, планирование маршрутов эвакуации и пунктов временного размещения, подготовку транспортных средств, организацию медицинского обеспечения и охрану общественного порядка. Эвакуация может быть частичной (вывоз детей, беременных женщин, больных) или общей (вывоз всего населения). При проведении эвакуации необходимо соблюдать организованность, дисциплину и выполнять указания органов управления ГО и ЧС.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое эвакуация и в каких случаях она проводится?
2. Какие виды эвакуации вы знаете?
3. Кто принимает решение об эвакуации?
4. Каков порядок проведения эвакуации?
5. Что необходимо взять с собой при эвакуации (тревожный чемоданчик)?
6. Какие пункты сбора и временного размещения населения организуются при эвакуации?

Практическое задание: Смоделируйте ситуацию, требующую эвакуации населения из вашего района (например, наводнение или пожар). Определите места сбора эвакуируемых, маршруты эвакуации, и пункты временного размещения. Разработайте памятку для населения с инструкциями по эвакуации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема занятия: Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций

Цель занятия: ознакомиться с основными видами аварийно-спасательных работ (АСР) и порядком их проведения.

Приобретаемые умения и навыки: знание методов поиска и спасения пострадавших, умение оказывать первую помощь, навыки работы с простейшим спасательным оборудованием.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Что такое аварийно-спасательные работы (АСР)?
2. Что такое другие неотложные работы (ДНР) в зонах ЧС?
3. Какие основные виды АСР вы знаете?
4. Какие основные виды ДНР вы знаете?
5. Какие принципы организации АСР и ДНР существуют?
6. Какие силы и средства привлекаются для проведения АСР и ДНР?
7. Какие задачи решаются при проведении разведки в зоне ЧС?

8. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при проведении АСР и ДНР?
9. Каковы особенности проведения АСР и ДНР в различных условиях (разрушения, пожары, затопления и т.д.)?
10. Какова роль добровольцев в проведении АСР и ДНР?

Теоретическая часть

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР) – это комплекс мероприятий, проводимых в зонах ЧС с целью спасения людей, оказания им первой помощи, локализации и ликвидации последствий аварий и катастроф. К АСДНР относятся: поиск и извлечение пострадавших из-под завалов, тушение пожаров, деблокирование пострадавших из поврежденных транспортных средств, оказание первой медицинской помощи, обеззараживание территорий и техники, восстановление поврежденных инженерных коммуникаций и т.д. Для проведения АСДНР создаются специальные формирования (спасательные отряды, пожарные подразделения, медицинские бригады и т.д.), оснащенные необходимым оборудованием и техникой.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое аварийно-спасательные работы (АСР)?
2. Что такое другие неотложные работы (ДНР)?
3. Какие основные задачи решаются в ходе АСР и ДНР?
4. Какие силы и средства привлекаются к проведению АСР и ДНР?
5. Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении АСР и ДНР?
6. Какова роль добровольцев в проведении АСР и ДНР?

Практическое задание: Разработайте план действий для группы добровольцев, участвующих в поисково-спасательной операции после обрушения здания. Определите задачи для каждой подгруппы (например, поиск пострадавших, оказание первой помощи, разбор завалов), необходимое оборудование и средства связи.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Тема 3.1. Основы обороны государства

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7

Тема занятия: История и предназначение Вооруженных Сил

Цель занятия: изучить историю создания и развития ВС РФ, их роль и место в обеспечении безопасности государства.

Приобретаемые умения и навыки: понимание целей и задач ВС РФ, знание основных этапов развития военной истории России.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Когда и как были созданы Вооруженные Силы Российской Федерации?
2. Каковы основные этапы развития ВС РФ?
3. В чем заключается предназначение ВС РФ?
4. Какие задачи решают ВС РФ в мирное и военное время?
5. Какова роль ВС РФ в обеспечении национальной безопасности России?
6. Какие военные конфликты и войны оказали наибольшее влияние на развитие ВС РФ?
7. Кто является Верховным Главнокомандующим ВС РФ?
8. Какие виды и рода войск входят в состав ВС РФ?
9. Какие реформы проводились в ВС РФ в последние годы? С какой целью?
10. Каковы перспективы развития ВС РФ?

Теоретическая часть

Вооруженные Силы (ВС) Российской Федерации – это государственная военная организация, предназначенная для защиты суверенитета, территориальной целостности и интересов страны, отражения агрессии против Российской Федерации, а также для

выполнения задач в соответствии с международными договорами. История ВС России насчитывает много веков, начиная с древнерусских дружин и заканчивая современной армией. На протяжении истории ВС России участвовали во многих войнах и конфликтах, защищая свою страну от внешних угроз.

Вопросы для самоконтроля

1. Какова история создания Вооруженных Сил Российской Федерации?
2. Каково предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации?
3. Какие основные цели и задачи стоят перед Вооруженными Силами?
4. В каких ситуациях могут быть задействованы Вооруженные Силы?
5. Какие международные договоры и соглашения регулируют деятельность Вооруженных Сил?

Практическое задание: Подготовьте короткую презентацию об истории одного из видов Вооруженных Сил РФ (например, Сухопутных войск или Военно-Морского Флота). Осветите основные исторические события, традиции и роль этого вида войск в защите страны.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8

Тема занятия: Структура Вооруженных Сил. Верховный главнокомандующий. Генеральный штаб.

Цель занятия: изучить структуру ВС РФ, функции органов военного управления.

Приобретаемые умения и навыки: знание структуры ВС РФ, понимание роли Верховного главнокомандующего и Генерального штаба.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Какова структура Вооруженных Сил Российской Федерации?
2. Какие виды Вооруженных Сил входят в состав ВС РФ?
3. Какие рода войск входят в состав ВС РФ?
4. Какова роль Верховного Главнокомандующего ВС РФ?
5. Какие полномочия имеет Верховный Главнокомандующий ВС РФ?
6. Что такое Генеральный штаб ВС РФ? Какова его роль?
7. Какие задачи решает Генеральный штаб ВС РФ?
8. Какие основные управления и отделы входят в состав Генерального штаба ВС РФ?
9. Как осуществляется взаимодействие между Генеральным штабом ВС РФ и другими органами военного управления?
10. Какова роль Генерального штаба ВС РФ в планировании и проведении военных операций?

Теоретическая часть

Структура Вооруженных Сил Российской Федерации включает в себя виды ВС (Сухопутные войска, Воздушно-космические силы, Военно-Морской Флот), рода войск, специальные войска и службы. Верховным главнокомандующим ВС РФ является Президент Российской Федерации. Он осуществляет руководство ВС РФ через Министерство обороны. Генеральный штаб ВС РФ является центральным органом военного управления и отвечает за планирование и координацию деятельности ВС РФ.

Вопросы для самоконтроля

1. Какова структура Вооруженных Сил Российской Федерации? (Виды и рода войск)
2. Кто является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами РФ? Каковы его полномочия?
3. Какова роль и функции Генерального штаба Вооруженных Сил РФ?
4. Что такое военные округа и какие задачи они выполняют?
5. Какие основные органы военного управления входят в структуру Министерства обороны РФ?

Практическое задание: Изобразите схематически структуру Вооруженных Сил РФ,

отразив подчиненность основных родов войск и органов управления. Объясните роль Верховного главнокомандующего и Генерального штаба в управлении Вооруженными Силами.

Тема 3.2. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9

Тема занятия: Военная служба – особый вид федеральной государственной службы

Цель занятия: понимание сущности военной службы как особого вида федеральной государственной службы, ее отличительных особенностей и места в системе государственной службы Российской Федерации. Более глубокое изучение правовых основ, регулирующих порядок поступления, прохождения и прекращения военной службы, а также связанных с ней прав, обязанностей и ответственности военнослужащих.

Приобретаемые умения и навыки: анализ нормативно-правовых актов, регулирующих военную службу; определение специфических характеристик военной службы в сравнении с другими видами государственной службы; понимание прав и обязанностей военнослужащих; оценка социальной значимости военной службы для обеспечения обороноспособности и безопасности страны.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Понятие и признаки федеральной государственной службы.
2. Особенности военной службы как особого вида федеральной государственной службы.
3. Нормативно-правовая база, регулирующая военную службу в РФ.
4. Требования к гражданам, поступающим на военную службу.
5. Права и обязанности военнослужащих.
6. Ответственность военнослужащих за правонарушения.
7. Порядок прохождения военной службы.
8. Гарантии и компенсации, предоставляемые военнослужащим.
9. Основания для прекращения военной службы.

Теоретическая часть:

В ходе изучения темы необходимо рассмотреть следующие аспекты: понятие государственной службы и ее виды; специфика военной службы, обусловленная ее целью - обеспечение обороны и безопасности государства; правовое регулирование военной службы: Конституция РФ, федеральные законы «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих» и другие нормативно-правовые акты; требования к кандидатам на военную службу; порядок поступления на военную службу по призыву и по контракту; права, обязанности и ответственность военнослужащих; особенности прохождения военной службы в различных воинских формированиях; гарантии социальной защиты военнослужащих и членов их семей; основания увольнения с военной службы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Чем военная служба отличается от других видов государственной службы?
2. Какие основные нормативно-правовые акты регулируют военную службу в РФ?
3. Какие требования предъявляются к кандидатам на военную службу по контракту?
4. Какие основные права и обязанности у военнослужащих?
5. В чем заключается ответственность военнослужащих за правонарушения?
6. Какие гарантии и компенсации предоставляются военнослужащим?
7. Каковы основания для увольнения с военной службы?
8. Какова социальная значимость военной службы для обеспечения обороноспособности и безопасности страны?

Практическое задание: Проведите интервью с человеком, проходившим военную службу. Узнайте о его опыте, трудностях и преимуществах военной службы. Подготовьте эссе на тему «Военная служба как долг и почетная обязанность».

Тема 3.3. Основы военно-патриотического воспитания

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №10

Тема занятия: Воинские должности и звания военнослужащих, знаки различия. Боевые традиции ВС РФ

Цель занятия: изучить воинские звания и должности, знаки различия, а также боевые традиции ВС РФ.

Приобретаемые умения и навыки: знание воинских званий и знаков различия, понимание значимости боевых традиций для укрепления морального духа военнослужащих.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Какие воинские звания существуют в Вооруженных Силах РФ?
2. Какие категории военнослужащих существуют в ВС РФ?
3. Какие воинские должности вы знаете?
4. Какие знаки различия используются для определения воинского звания?
5. Где размещаются знаки различия военнослужащих?
6. Что такое боевые традиции?
7. Какие боевые традиции существуют в ВС РФ?
8. Приведите примеры героических подвигов военнослужащих ВС РФ.
9. Какова роль боевых традиций в воспитании военнослужащих?
10. Какие памятные даты отмечаются в ВС РФ?

Теоретическая часть

Воинские должности – это штатные должности, замещаемые военнослужащими в соответствии с их воинским званием и военно-учетной специальностью. Воинские звания – это персональные звания, присваиваемые военнослужащим в зависимости от их квалификации, опыта службы и занимаемой должности. Существуют войсковые и корабельные воинские звания. Знаки различия (погоны, нарукавные знаки) позволяют определить воинское звание и принадлежность военнослужащего к определенному виду или роду войск. Боевые традиции ВС РФ – это исторически сложившиеся и передаваемые из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением воинского долга, с защитой Отечества.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие воинские звания существуют в Вооруженных Силах Российской Федерации? (Рядовой состав, сержантский состав, офицерский состав)
2. Как различаются знаки различия военнослужащих разных званий?
3. Какие воинские должности существуют в Вооруженных Силах?
4. Что такое боевые традиции Вооруженных Сил? Приведите примеры.
5. Какие государственные награды вручаются военнослужащим?

Практическое задание: Составьте таблицу соответствия воинских званий и должностей в Вооруженных Силах РФ. Нарисуйте или найдите изображения знаков различия (погоны, шевроны) для разных воинских званий. Изучите историю одной из боевых традиций ВС РФ и подготовьте короткое сообщение.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Тема 4.1. Первая доврачебная помощь пострадавшему

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №11

Тема занятия: Правила оказания первой доврачебной помощи. Первая медицинская

помощь при остановке сердца

Цель занятия: освоить основные приемы оказания первой помощи, особенно при остановке сердца.

Приобретаемые умения и навыки: навыки проведения сердечно-легочной реанимации, знание алгоритма действий при оказании первой помощи.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Что такое первая помощь? Какова ее цель?
2. Какие основные правила оказания первой помощи вы знаете?
3. Какие средства используются для оказания первой помощи?
4. Что такое сердечно-легочная реанимация (СЛР)?
5. Когда необходимо проводить СЛР?
6. Как правильно проводить СЛР?
7. Что такое дефибриляция? Когда она применяется?
8. Как определить признаки остановки сердца?
9. Какие ошибки часто допускаются при оказании первой помощи при остановке сердца?
10. Какова роль своевременного вызова скорой медицинской помощи?

Теоретическая часть

Первая доврачебная помощь – это комплекс срочных мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья пострадавшего до прибытия медицинских работников. Она включает в себя оценку состояния пострадавшего, обеспечение проходимость дыхательных путей, остановку кровотечения, наложение повязок, иммобилизацию переломов и т.д. При остановке сердца необходимо немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации (СЛР), которая включает в себя непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. СЛР проводится до прибытия медицинских работников или до восстановления сердечной деятельности.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое первая доврачебная (медицинская) помощь? Каковы ее цели?
2. Какие основные правила необходимо соблюдать при оказании первой помощи?
3. Что такое сердечно-легочная реанимация (СЛР)?
4. Как определить, что человек находится в состоянии клинической смерти?
5. Как правильно проводить непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию легких?
6. Какие ошибки чаще всего допускаются при проведении СЛР?

Практическое задание: Отработайте на манекене (или с использованием ролевой игры) алгоритм сердечно-легочной реанимации (СЛР) при остановке сердца. Продемонстрируйте навыки выполнения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №12

Тема занятия: Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях

Цель занятия: освоить приемы оказания первой помощи при различных видах травм, ранений и неотложных состояниях.

Приобретаемые умения и навыки: навыки остановки кровотечений, наложения повязок, иммобилизации переломов, оказания помощи при обмороке, тепловом ударе и т.д.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Что такое рана? Какие виды ран вы знаете?
2. Как остановить кровотечение из раны? Какие способы остановки кровотечения вы знаете?
3. Как правильно обработать рану?
4. Что такое перелом? Какие виды переломов вы знаете?

5. Как иммобилизовать конечность при переломе?
6. Как оказать первую помощь при вывихе?
7. Как оказать первую помощь при обмороке?
8. Как оказать первую помощь при тепловом ударе?
9. Как оказать первую помощь при приступе эпилепсии?
10. Что такое анафилактический шок? Как оказать первую помощь при анафилактическом шоке?

Теоретическая часть

При ранениях необходимо остановить кровотечение (прямое давление на рану, наложение жгута), обработать края раны антисептиком (йод, перекись водорода) и наложить стерильную повязку. При несчастных случаях (переломы, вывихи, ожоги, отравления) необходимо оказать первую помощь в зависимости от характера травмы или заболевания. При внезапных заболеваниях (сердечный приступ, инсульт, приступ астмы) необходимо вызвать скорую помощь и оказать пострадавшему посильную помощь до ее прибытия.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие виды ран бывают?
2. Как остановить кровотечение? (Виды кровотечений, способы остановки)
3. Как обработать рану?
4. Что такое шок и как оказать первую помощь при шоке?
5. Как оказать первую помощь при переломах? (Иммобилизация)
6. Как оказать первую помощь при вывихах?
7. Как оказать первую помощь при тепловом ударе?

Практическое задание: Смоделируйте ситуацию, когда человек получил ранение (например, порез руки). Продемонстрируйте навыки остановки кровотечения (наложение жгута/давящей повязки), обработки раны антисептиком и наложения стерильной повязки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №13

Тема занятия: Правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях

Цель занятия: изучить основные виды отравлений и методы оказания первой помощи.

Приобретаемые умения и навыки: знание признаков различных отравлений, умение вызывать рвоту, промывать желудок, использовать адсорбенты.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Что такое отравление? Какие виды отравлений вы знаете?
2. Какие пути поступления яда в организм вы знаете?
3. Какие признаки указывают на отравление?
4. Какие основные правила оказания первой помощи при отравлениях вы знаете?
5. Как вызвать рвоту у пострадавшего? Когда это делать нельзя?
6. Чем промыть желудок при отравлении?
7. Какие сорбенты можно использовать при отравлении?
8. Как оказать первую помощь при отравлении угарным газом?
9. Как оказать первую помощь при отравлении лекарственными препаратами?
10. Как оказать первую помощь при отравлении грибами?

Теоретическая часть

При отравлениях необходимо выяснить, чем отравился пострадавший, вызвать рвоту (если пострадавший в сознании и нет противопоказаний), дать выпить активированный уголь и обеспечить обильное питье. При отравлении ядовитыми газами необходимо вынести пострадавшего на свежий воздух. При отравлении кислотами или щелочами нельзя вызывать рвоту.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие виды отравлений бывают? (Пищевые, химические, лекарственные и т.д.)
2. Какие признаки отравления?
3. Как вызвать рвоту при отравлении? (Когда это допустимо и когда противопоказано?)
4. Какие сорбенты можно использовать при отравлении?
5. Что делать при отравлении угарным газом?
6. Какие общие принципы оказания первой помощи при отравлениях?

Практическое задание: Разработайте алгоритм действий при отравлении неизвестным веществом. Определите основные шаги: вызов скорой помощи, обеспечение проходимости дыхательных путей, сбор информации о веществе, попытки вызвать рвоту (если это рекомендовано).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №14

Тема занятия: Первая медицинская помощь при ожогах и отморожениях

Цель занятия: изучить виды ожогов и отморожений, методы оказания первой помощи.

Приобретаемые умения и навыки: знание правил обработки ожоговых поверхностей, согревания при отморожениях, профилактики осложнений.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Что такое ожог? Какие степени ожогов вы знаете?
2. Как определить степень ожога?
3. Что нельзя делать при оказании первой помощи при ожогах?
4. Как правильно охладить обожженную поверхность?
5. Как наложить повязку на обожженную поверхность?
6. Что такое отморожение? Какие степени отморожения вы знаете?
7. Что нельзя делать при оказании первой помощи при отморожениях?
8. Как правильно согреть отмороженную конечность?
9. Как предотвратить повторное переохлаждение?
10. Когда необходимо обратиться за медицинской помощью при ожогах и отморожениях?

Теоретическая часть

При ожогах необходимо охладить обожженную поверхность холодной водой в течение 15-20 минут. При ожогах первой степени можно наложить сухую стерильную повязку. При ожогах второй и третьей степени необходимо вызвать скорую помощь. При отморожениях необходимо согреть отмороженные участки тела, наложить теплоизолирующую повязку и дать пострадавшему теплое питье. Нельзя растирать отмороженные участки снегом или спиртом.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие бывают степени ожогов?
2. Как оказать первую помощь при ожогах различной степени? (Термические, химические)
3. Что нельзя делать при ожогах?
4. Какие бывают степени отморожений?
5. Как оказать первую помощь при отморожениях?
6. Что нельзя делать при отморожениях?
7. В чем разница между оказанием помощи при ожогах различной этиологии.

Практическое задание: Опишите действия по оказанию первой помощи при ожоге кипятком. Объясните, почему нельзя смазывать ожог маслом или кремом, как правильно охладить обожженную поверхность и какую повязку наложить. Аналогично – для отморожения конечности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №15.

Тема занятия: Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

Цель занятия: получить представление об основных инфекционных заболеваниях, способах их передачи и методах профилактики.

Приобретаемые умения и навыки: знание основных признаков инфекционных заболеваний, умение соблюдать правила личной гигиены, знание методов дезинфекции.

Теоретические вопросы для устного опроса (собеседования):

1. Что такое инфекционное заболевание?
2. Что такое возбудитель инфекционного заболевания?
3. Какие пути передачи инфекции вы знаете?
4. Какие основные классы инфекционных заболеваний вы знаете? Приведите примеры.
5. Что такое эпидемия?
6. Что такое пандемия?
7. Какие меры профилактики инфекционных заболеваний вы знаете?
8. Что такое вакцинация?
9. Что такое иммунитет?
10. Какую роль играет личная гигиена в профилактике инфекционных заболеваний?

Теоретическая часть

Инфекционные заболевания – это заболевания, вызываемые патогенными микроорганизмами (бактерии, вирусы, грибки, паразиты). Они классифицируются по различным признакам, включая пути передачи (воздушно-капельные, водные, пищевые, контактные, трансмиссивные), локализацию (респираторные, кишечные, кожные) и тяжесть течения. Профилактика инфекционных заболеваний включает: вакцинацию, соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, использование антисептиков), соблюдение санитарно-гигиенических норм (качество воды и продуктов питания), своевременное выявление и изоляцию больных.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое инфекционное заболевание?
2. Какие пути передачи инфекции вы знаете?
3. Какие основные виды инфекционных заболеваний существуют (вирусные, бактериальные, грибковые и т.д.)? Приведите примеры.
4. Какие меры профилактики инфекционных заболеваний вы знаете? (Вакцинация, гигиена, карантин и т.д.)
5. Что такое карантин и обсервация?
6. Как правильно мыть руки для профилактики инфекций?
7. Что такое коллективный иммунитет?

Практическое задание: Подготовьте информационный буклет о профилактике гриппа и ОРВИ. Включите информацию о важности вакцинации, соблюдении правил личной гигиены, использовании масок и других мерах предосторожности.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Курбатов В.А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций: учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. – Саратов: Профобразование, 2021. – 121 с. – ISBN 978-5-4488-0820-3. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93574.html>.

2. Алексеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для СПО / В. С. Алексеев, О. И. Жидкова, И. В. Ткаченко. – Саратов: Научная книга, 2019. – 159 с. – ISBN 978-5-9758-1890-4. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/87073.html>.

3. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для СПО / Г.В. Тягунов, А.А. Волкова, В.Г. Шишкунов, Е.Е. Барышев; под редакцией В. С. Цепелева. – 2-е изд. – Саратов, Екатеринбург: Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. – 235 с. – ISBN 978-5-4488-0368-0, 978-5-7996-2790-4. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/87788.html>.

Дополнительные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Л.А. Муравей, Д.А. Кривошеин, Е. Н. Черемисина [и др.]; под редакцией Л.А. Муравей. – 2-е изд. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с. – ISBN 978-5-238-00352-8. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/71175.html>.

Интернет-ресурсы:

Лекции СПО и НПО – Ресурс доступа: <https://infourok.ru/>.

Лекции по БЖ – Ресурс доступа: <https://studopedia.ru/?ysclid=laiwp1icbq709197207>.