

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
Е.А.Бесшапошникова
«30» июня 2025 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по дисциплине
ОП.06 «Безопасность жизнедеятельности»

специальности
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Методические указания рассмотрены на
заседании предметной (цикловой) комиссии
общефессиональных дисциплин
и профессиональных модулей
«16» июня 2025 года, протокол № 13

Председатель ПЦК Табарова /Ю.А. Табарова/

Петровск 2025

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и соответствующих общих (ОК) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

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

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
- структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
- основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте
- методы работы в профессиональной и смежных сферах
- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
- приемы структурирования информации
- формат оформления результатов поиска информации
- современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства
- психологические основы деятельности коллектива
- психологические особенности личности
- правила оформления документов

- правила построения устных сообщений
- особенности социального и культурного контекста
- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;
- пути обеспечения ресурсосбережения
- принципы бережливого производства
- основные направления изменения климатических условий региона;
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях
- правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы
- основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)
- лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности
- особенности произношения
- правила чтения текстов профессиональной направленности

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

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части
- определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы
- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы
- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах
- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
- определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации
- выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска
- оценивать практическую значимость результатов поиска
- применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач
- использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности
- использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
- организовывать работу коллектива и команды
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

- грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке
- проявлять толерантность в рабочем коллективе
- соблюдать нормы экологической безопасности
- определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
- организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства
- организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона
- эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы
- участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;
- строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности
- кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые)
- писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

Содержание практических занятий определено рабочей программой и тематическим планированием, соответствует теоретическому материалу изучаемых разделов учебной дисциплины.

Объём практических занятий по дисциплине определяется учебным планом по данной специальности.

Продолжительность практического занятия - 2 академических часа. Перед проведением практического занятия преподавателем организуется инструктаж, а по ее окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению практических работ дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» содержит 11 практических занятий.

**Перечень практических работ
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1.

Тема: «Правила поведения и порядок действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2.

Тема: «Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3.

Тема: «Особенности выполнения работником правил поведения и действий по сигналам гражданской обороны».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4.

Тема: «Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5.

Тема: «Военная служба как личностно-значимая и общественная ценность».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6.

Тема: «Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7.

Тема: «Тренинг умений строевой и физической подготовки».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8.

Тема: «Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшим».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9.

Тема: «Иммунитет и методы иммунопрофилактики. Правила проведения плановых мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10.

Тема: «Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях. Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи при травматизме».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11.

Тема: «Оценка физического состояния. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания».

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Прежде чем приступить к выполнению заданий, внимательно прочитайте данные рекомендации. Практические работы включают в себя задания следующих видов:

1. Ответ на поставленные вопросы (с аргументацией)

Прочитайте вопрос и вникните в него.

Для удобства подчеркните ту, фразу, которая, по вашему мнению, является главной. Это поможет вам быстрее сориентироваться при ответе на вопрос.

Если вы считаете, что можете ответить на вопрос без помощи лекции и дополнительной литературы – приступайте. Если же вопрос заставляет вас сомневаться, откройте лекционную тетрадь (учебник или дополнительную литературу), прочитайте необходимый пункт, вникните в содержание и после этого приступайте за работу.

ГЛАВНОЕ! Не переписывайте отрывки лекции в рабочую тетрадь! Четко отвечайте на ПОСТАВЛЕННЫЙ вопрос!

Не забудьте привести аргументацию (обоснование) вашей позиции, если вопрос предполагает личностное отношение к проблеме.

2. Заполнение таблиц и схем

Прочитайте название таблицы или схемы.

Исходя из названия, вы поймете цель предстоящей работы.

Воспользуйтесь материалами лекций или другими источниками, чтобы заполнить таблицу (схему).

Используйте цветные графические материалы для выделения строк, столбцов или элементов схем.

Особое внимание обращайте на четкость при отборе материала: делайте записи кратко и четко!

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Тема: «Правила поведения и порядок действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера»

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: изучить общие понятия и устройство государственной системы безопасности жизнедеятельности человека, общества и государства.

ОБОРУДОВАНИЕ: учебник, тетради, раздаточный материал.

Справочный материал

Чрезвычайные ситуации (ЧС): Это события, которые приводят к жертвам, ущербу здоровью, имуществу или окружающей среде, требующие экстренных мер. Классификация:

- По характеру: Природные (землетрясения, наводнения, ураганы, пожары); техногенные (аварии на транспорте, химические выбросы, взрывы); биолого-социальные (эпидемии, террористические акты).
- По масштабам: Локальные (в пределах объекта), территориальные (регион), федеральные (страна).

Государственная система безопасности:

- РСЧС (Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций): Иерархическая структура с уровнями (федеральный, региональный, местный). Задачи: мониторинг, оповещение, ликвидация ЧС.
- МЧС России: Основной орган; функции — спасение людей, тушение пожаров, защита от радиации/химии. Оповещение: сирены, СМС, ТВ/радио, приложение "МЧС России".
- Гражданская оборона (ГО): Система подготовки населения к защите от ЧС военного/мирного времени; включает укрытия, эвакуацию, обучение.

Правила поведения: Универсальный алгоритм — "Оцени-Защити-Вызови помощь". Природные ЧС: эвакуация, укрытие; техногенные: герметизация, использование СИЗ (средств индивидуальной защиты). Этика: ответственность за себя и других, дисциплина.

Действия при чрезвычайных ситуациях

Сохраняйте спокойствие. Первостепенную значимость при любой чрезвычайной ситуации имеет не то, что следует делать, а то, чего делать не следует. Главная опасность для вас кроется в ваших же поспешных необдуманных действиях. Ведь не природа виновата в том, что ударяет по человеку — чаще всего человек сам сослепу попадает под ее удар. Поэтому, прежде всего, сохраняйте спокойствие. Кстати, спокойствие и есть граница между жизнью и смертью. При любой чрезвычайной ситуации порог, за которым начинается смерть, это та грань, за которой человек утрачивает

душеное равновесие и начинает творить необдуманные поступки, приводящие к его гибели.

Следующее: обдумывайте свои действия и не предпринимайте шагов необдуманных. Лучше немного помедлить и собраться с мыслями, размышляя о дальнейших своих шагах и приспособить общие правила к конкретной обстановке и составить ваш личный план реагирования на ЧС.

Составьте личный план реагирования. Лучше бы составить такой план загодя, не дожидаясь, пока чрезвычайная ситуация на самом деле произойдет. Ознакомьтесь с районом вашего пребывания, выясните, какие катаклизмы случаются здесь регулярно, и составьте план чрезвычайных действий в самых общих чертах. Тогда при реальной ЧС вам останется только внести в него коррективы, необходимые на данный момент. Что должен включать в себя личный план реагирования?

В плане должны содержаться самые общие вещи:

1. Где будете укрываться в случае опасности
2. Каким путем будете эвакуироваться, если оставаться на месте нельзя
3. Какие есть еще пути отступления, если первый намеченный окажется заблокированным.
4. Как будете эвакуироваться – на машине, лодке или иначе. Как поступите, если машина сломалась в неподходящий момент.
5. Какие вещи у вас должны быть под рукой, если придется укрываться в доме или ином убежище.
6. Какие вещи возьмете с собой при эвакуации. Этих шести пунктов, как правило, достаточно, чтобы иметь представление о необходимых действиях и составить комплект необходимых вещей.

Подготовьте Комплект первой необходимости для любой чрезвычайной ситуации следует составить и хранить в отдельной непромокаемой сумке, в легко доступном месте Комплект первой необходимости. Он включает в себя следующие вещи:

1. аптечку первой помощи.
2. консервированные продукты в банках и питьевую воду в пластиковых бутылках (можно еще банку кофе и пачку чая, коробочку с солью).
3. транзисторный приемник и электрический фонарик. комплект запасных батареек для приемника и фонарика.

4. спички в герметичной коробке, зажигалку, бумагу на случай разжигания костра.
5. инструменты и столовые принадлежности – хотя бы, складной нож, ложки, вилки, две-три миски и кружки, открывалку для консервов, легкий туристский топорик.
6. лекарства, употребляемые членами семьи по медицинским показателям регулярно (если инструкция не требует их хранения в холодильнике).

Семейные документы и деньги следует не разбрасывать где попало, а хранить в определенном, легко доступном для вас месте. Тогда в нужный момент вы быстро присовокупите их к вашему Комплекту первой необходимости. То же касается лекарств, которые некоторым членам семьи приходится употреблять регулярно, но которые следует держать в холодильнике. В холодильнике их рекомендуется держать в отдельной коробке, чтобы можно было их сразу достать ее и положить в сумку Комплекта первой необходимости.

К этому набору можно добавить походный котелок, керосинку или спиртовку для разогревания еды в полевых условиях, термос. Но лучше держать их в другой, отдельной сумке.

Задание 1. Ответьте на вопросы:

1. В чем разница между природными и техногенными ЧС?
2. Какова роль гражданской обороны в повседневной безопасности?
3. Почему важно знать алгоритм действий при ЧС?
4. Как подготовиться к ЧС природного характера?
5. Как подготовиться к ЧС техногенного характера?
6. Почему оповещение о ЧС критически важно?
7. В чем заключается ответственность граждан при ЧС?
8. Как влияет масштаб ЧС на действия властей?
9. Почему РСЧС имеет иерархическую структуру?
10. Как МЧС координирует действия с другими службами?
11. В чем разница между гражданской обороной и РСЧС?
12. Почему важно использовать СИЗ при техногенных ЧС?
13. Как предотвратить панику во время ЧС?
14. Почему эвакуация должна быть организованной?
15. Какова роль семьи в планировании действий при ЧС?
16. Почему важно знать местные риски ЧС?
17. Как влияет погода на природные ЧС?
18. Почему техногенные ЧС часто связаны с человеческим фактором?
19. Какова роль образования в снижении рисков ЧС?

20. Почему важно иметь запас воды и пищи при ЧС?
21. Как связаны ЧС с экологией?
22. Почему мониторинг ЧС необходим на всех уровнях?
23. В чем преимущества цифрового оповещения (СМС, приложения)?
24. Почему нельзя игнорировать сигналы оповещения?
25. Какова роль волонтеров в ликвидации ЧС?
26. Почему важно знать номера экстренных служб?
27. В чем разница между локальной и федеральной ЧС по последствиям?
28. Почему алгоритм действий должен быть простым и запоминающимся?
29. Как влияет глобализация на распространение биолого-социальных ЧС?
30. Почему важно проводить учения по ЧС регулярно?

Задание 2. Анализ ситуаций:

Выберите 2 сценария и опишите порядок действий (5–7 шагов на каждый).

1. **Ураган (природная ЧС):** Ветер усиливается, окна трясутся.
2. **Авария на АЭС (техногенная ЧС):** Объявлена зона отчуждения из-за радиационного выброса.
3. **Лесной пожар:** Вы отдыхаете в лесу, видите дым.
4. **Наводнение (природная ЧС):** Вода в вашем районе быстро поднимается, достигает уровня улицы.
5. **Химическая авария (техногенная ЧС):** На заводе произошел выброс токсичных веществ, облако газа движется в вашу сторону.
6. **Землетрясение (природная ЧС):** Земля трясется, предметы падают, вы находитесь на 4 этаже.
7. **Эпидемия (биолого-социальная ЧС):** В вашем городе объявлена вспышка инфекционной болезни, вы чувствуете симптомы.
8. **Террористический акт (биолого-социальная ЧС):** Произошел взрыв в общественном месте, вы поблизости.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Тема: «Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС»

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: изучить общие понятия и устройство государственной системы безопасности жизнедеятельности человека, общества и государства.

ОБОРУДОВАНИЕ: учебник, тетради, раздаточный материал.

Справочный материал

ПОРЯДОК ВЫДАЧИ И ХРАНЕНИЯ

Выдаваемые работникам средства индивидуальной защиты (далее - СИЗ) должны быть исправны, соответствовать характеру и условиям работы, обеспечивать безопасные условия труда.

При выборе СИЗ должны быть учтены их защитные и эксплуатационные свойства, конструктивные особенности, показатели вредных и (или) опасных факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса.

Обучающимся в учреждениях образования, обеспечивающих получение общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, на время прохождения производственной практики (производственного обучения), инструкторам производственного обучения, мастерам производственного обучения, а также работникам, временно выполняющим работу по профессиям и должностям, для которых типовыми нормами предусмотрены СИЗ, на время выполнения этой работы средства индивидуальной защиты выдаются в соответствии с типовыми нормами в установленном порядке.

Бригадирам, мастерам и специалистам, выполняющим обязанности бригадиров, помощникам и подручным рабочих, профессии которых предусмотрены в типовых нормах, выдаются те же средства индивидуальной защиты, что и рабочим соответствующих профессий.

Средства индивидуальной защиты должны храниться с соблюдением требований, установленных в нормативных правовых актах и другой нормативной документации, в отдельных сухих помещениях, изолированно от каких-либо других предметов и материалов, рассортированными по видам, ростам и защитным свойствам.

В тех случаях, когда отдельные виды средств индивидуальной защиты не могут быть приняты для использования в качестве вторичного сырья, они утилизируются.

Допускается ведение учета средств индивидуальной защиты на электронных носителях.

Средства индивидуальной защиты (в том числе арендованные) бывшие в употреблении выдаются другим работникам только после стирки, химчистки, дезинфекции и ремонта. Срок их носки устанавливается в зависимости от степени годности и заносится в личную карточку.

Работникам запрещается по окончании работы выносить СИЗ за пределы территории нанимателя.

Ответственность за сохранность средств индивидуальной защиты в этих случаях возлагается на работников.

Задание 1.

Порядок выполнения норматива № 4 (одевание ОЗК)

При надевании ОЗК в виде комбинезона по команде «Защитный комплект - НАДЕТЬ», «ГАЗЫ»:

Участник снимает сумку с противогазом и головной убор, снимает плащ в чехле и кладет все на землю. Надевает чулки, застегивает хлястики и завязывает тесьму на брючном ремне. Раскрывает чехол плаща и, взявшись за держатели, заносит плащ с чехлом за спину так, чтобы чехол находился на спине под плащом и надевает плащ в рукава. Продевает концы держателей в рамки внизу плаща и закрепляет в рамках держатели. Застёгивает центральные отверстия на центральный шпене́к сначала правой, а затем левой полой плаща и закрепляет их закрепкой. Застегивает полы плаща на шпеньеки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая – правую. Держатели двух шпеньеков, расположенные ниже центрального шпеньека, закрепляет закрепками. Застегивает боковые хлястики плаща на шпеньеки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями. Застегивает полы плаща, оставив не застегнутыми два верхних шпеньека. Надевает поверх плаща полевое снаряжение и сумку для противогаза. Переводит в «боевое» положение противогаз. Надевает головной убор. Надевает капюшон плаща на головной убор. Застёгивает два верхних шпеньека. Заворачивает рукава плаща, достает из чехла и надевает перчатки; опускает низки рукавов плаща на краги перчаток, надев петли на большие пальцы.

Временные показатели и оценка за выполнение норматива

Оценка по времени (минут секунд)		
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
в виде комбинезона	в виде комбинезона	в виде комбинезона
4.35	5.00	6.00

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

Тема: «Особенности выполнения работником правил поведения и действий по сигналам гражданской обороны»

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: Изучить особенности поведения и действий работников на рабочих местах и в быту по сигналам гражданской обороны, включая оповещение, эвакуацию и меры защиты, для обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях.

ОБОРУДОВАНИЕ: учебник, тетради, раздаточный материал.

Справочный материал

Гражданская оборона (ГО): Система защиты от ЧС, включая сигналы оповещения. Сигналы: воздушная тревога (укрытие от воздушных угроз),

химическая (защита от токсинов), радиационная (защита от радиации), отбой (возврат к норме).

Особенности для работников:

- На предприятии: Инструкции по ГО включают эвакуацию, использование СИЗ, прекращение работы. Руководители отвечают за организацию.
- Действия: По сигналу — остановить производство, эвакуироваться в убежище, следовать маршрутам. При угрозе — герметизация, прием препаратов.
- Подготовка: Учения, планы; работники обучаются правилам.

Гражданская оборона (ГО): Система мероприятий по подготовке к защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций (ЧС) военного и мирного характера (Федеральный закон № 28-ФЗ "О гражданской обороне").

Сигналы ГО: Средства оповещения населения о угрозах. Передаются через сирены, радиотрансляцию, СМС, приложение "МЧС России".

Работник: Лицо, находящееся на рабочем месте; обязан следовать инструкциям ГО предприятия.

Виды сигналов ГО и их особенности

Сигнал	Описание	Действия работника	Примеры ситуаций
Воздушная тревога	Предупреждение о воздушной угрозе (ракеты, самолеты)	Прекратить работу, укрыться в убежище, выключить свет/оборудование	Военные конфликты, учения
Химическая тревога	Угроза химического заражения	Надеть СИЗ (противогаз, костюм), герметизировать помещение	Аварии на химзаводах, выбросы токсинов
Радиационная тревога	Угроза радиационного облучения	Принять йод, укрыться, эвакуироваться	Аварии на АЭС, ядерные инциденты

Сигнал	Описание	Действия работника	Примеры ситуаций
Отбой тревоги	Конец угрозы	Возобновить работу, проверить безопасность	После ликвидации ЧС
Сбор по тревоге	Призыв к сбору для выполнения задач ГО	Собратся в указанном месте, получить инструкции	Учения, реальные угрозы

Правила поведения работника по сигналам ГО

На рабочем месте: Следовать инструкции предприятия (план ГО); эвакуация по маршрутам; помощь коллегам.

Эвакуация: Быстро покинуть здание, взять документы/СИЗ, двигаться организованно.

Защита: Использовать убежища, подвалы; при отсутствии — противорадиационные укрытия.

Особенности для работников: Руководители организуют эвакуацию; работники с инвалидностью получают помощь; запрещено паниковать или использовать лифты.

После сигнала: Дождаться отбой, проверить помещение на безопасность.

Средства оповещения и подготовки

Оповещение: Электросирены (завывающий звук), речевые сообщения ("Граждане, воздушная тревога!").

Подготовка: Регулярные учения, тренировки; наличие планов ГО на предприятиях.

Этика: Дисциплина, взаимопомощь, информирование начальства.

Задание 1. На основе краткого содержания дайте определения и объяснения (ответьте на 10–15 вопросов из списка ниже):

1. Что такое гражданская оборона?
2. Какие сигналы ГО существуют?
3. Что означает сигнал "Воздушная тревога"?
4. Что означает сигнал "Химическая тревога"?
5. Что означает сигнал "Радиационная тревога"?

6. Что означает сигнал "Отбой тревоги"?
7. Что означает сигнал "Сбор по тревоге"?
8. Какие действия работника по сигналу "Воздушная тревога"?
9. Какие действия работника по сигналу "Химическая тревога"?
10. Какие действия работника по сигналу "Радиационная тревога"?
11. Что такое эвакуация по сигналам ГО?
12. Какие средства индивидуальной защиты используются по сигналам ГО?
13. Какова роль руководителя предприятия при сигналах ГО?
14. Какие особенности поведения для работников с инвалидностью?
15. Что такое убежище ГО и как его использовать?
16. Как происходит оповещение о сигналах ГО?
17. Какие запреты действуют по сигналам ГО на рабочем месте?
18. Что такое план ГО предприятия?
19. Как подготовиться к сигналам ГО заранее?
20. Какие последствия невыполнения правил по сигналам ГО?
21. Приведите пример сигнала и действий в мирной ЧС.
22. Что такое противорадиационное укрытие?
23. Как вести себя при отбоях тревоги?
24. Какие учения проводятся по ГО?
25. Как информировать коллег о сигналах ГО?
26. Что такое герметизация помещения?
27. Какие сигналы используются в учениях?
28. Какова роль МЧС в оповещении по сигналам ГО?
29. Какие документы брать при эвакуации?
30. Что такое взаимопомощь при сигналах ГО?

Задание 2. Решите задачи (выберите и решите 3–5 задач из списка ниже):

1. Вы на работе, звучит сигнал "Воздушная тревога". Что делать?
2. На заводе объявлена "Химическая тревога". Действия работника.
3. В офисе сигнал "Радиационная тревога". Порядок действий.
4. После сигнала "Отбой тревоги" — что проверить?
5. Сигнал "Сбор по тревоге" в цеху. Шаги.
6. Вы руководитель: организуйте эвакуацию по тревоге.
7. В помещении нет убежища: как укрыться от химической угрозы?
8. При радиационной тревоге: прием йода. Когда и как?
9. Эвакуация с инвалидом: особенности.
10. Сигнал тревоги во время перерыва: действия

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4

Тема: «Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе»

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: Изучить эволюцию военной службы от древних цивилизаций до современности, проанализировать ключевые этапы развития, особенности и перспективы, включая влияние технологий, профессионализацию и международные аспекты, для понимания роли военной службы в обществе и государстве.

ОБОРУДОВАНИЕ: учебник, тетради, раздаточный материал.

Справочный материал

Военная служба: Деятельность граждан по обеспечению обороны государства, включая призыв, контрактную службу, участие в боевых действиях и подготовку (Федеральный закон № 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе").

Ретроспектива: Исторический обзор развития военной службы.

Перспектива: Будущие тенденции, такие как цифровизация, кибервойны и международное сотрудничество.

Профессионализация: Переход от призывной армии к контрактной, с акцентом на подготовку и технологии.

Историческая ретроспектива военной службы

Период	Особенности военной службы	Примеры армий/событий	Влияние на общество
Древний мир (до н.э.)	Призыв свободных граждан, наемники; фаланги, колесницы; служба как долг	Древняя Греция (спартанцы), Римская империя (легионы)	Формирование государственности, патриотизм
Средневековье (V–XV вв.)	Феодалная система: рыцари, ополчения; наемные	Крестовые походы, армия Карла	Социальная иерархия, влияние

Период	Особенности военной службы	Примеры армий/событий	Влияние на общество
	войска; крепости и осады	Великого	церкви
Новое время (XVI–XIX вв.)	Регулярные армии под контролем монархов; призыв крестьян; колониальные экспедиции; огнестрельное оружие	Армия Наполеона, колониальные войны Британии	Национализм, империализм, социальные реформы
XX век	Массовые призывные армии; мировые войны; ядерное оружие; профессионализация в послевоенный период	Первая и Вторая мировые войны, армия США в Вьетнаме	Демократизация, холодная война, антивоенные движения
Современность (XXI в.)	Профессиональные контрактные армии; высокотехнологичное оружие; международные операции	НАТО, миротворческие миссии ООН, армия России в Сирии	Глобализация, миротворчество, кибербезопасность

Перспективы военной службы

- Цифровизация:** Использование ИИ, дронов, кибервойн; виртуальная реальность для тренировок.
- Профессионализация:** Смещение к контрактным армиям; фокус на специализацию (кибероператоры, пилоты дронов).

Международные аспекты: Борьба с терроризмом, киберугрозами.

Социальные изменения: Роль женщин и меньшинств; этика использования автономного оружия.

Вызовы: Деглобализация, климатические угрозы; переход к "умным" армиям с минимальными потерями.

Задание 1.

На основе краткого содержания дайте определения и объяснения (ответьте на 10–15 вопросов из списка ниже):

1. Что такое военная служба?
2. Что означает ретроспектива военной службы?
3. Что означает перспектива военной службы?
4. Что такое профессионализация армии?
5. Какие особенности военной службы в Древнем мире?
6. Какие особенности военной службы в Средневековье?
7. Какие особенности военной службы в Новое время?
8. Какие особенности военной службы в XX веке?
9. Какие особенности военной службы в современности?
10. Приведите пример армии Древней Греции.
11. Приведите пример события Средневековья (Крестовые походы).
12. Как огнестрельное оружие повлияло на военную службу в Новое время?
13. Как мировые войны изменили военную службу?
14. Что такое контрактная армия?
15. Какие перспективы цифровизации в военной службе?
16. Что такое кибервойна?
17. Какие социальные изменения в армиях XXI века?
18. Что такое автономное оружие и его этика?
19. Как климатические угрозы влияют на перспективы военной службы?
20. Приведите пример международного сотрудничества в армии.
21. Как технологии (ИИ, дроны) меняют военную службу?
22. Какие вызовы стоят перед профессиональными армиями?
23. Как ретроспектива влияет на современную военную подготовку?
24. Что такое ополчение в историческом контексте?
25. Приведите пример колониальной войны.
26. Как холодная война повлияла на армию?
27. Что такое антивоенные движения и их связь с военной службой?

28.Какие перспективы для женщин в армии?

2. Практическая часть (20–25 мин.)

Задание 2. Решите задачи:

1. Опишите, как изменилась военная служба от Древнего мира к Средневековью.
2. Проанализируйте влияние технологий на армию в Новое время.
3. Сравните призывные армии XX века и контрактные XXI века.
4. Предскажите, как кибервойны изменят роль солдата.
5. Оцените этические аспекты использования дронов в войне.
6. Разработайте план подготовки солдата в цифровую эпоху.
7. Объясните, почему армии переходят к профессионализации.
8. Опишите влияние социальных изменений на армию (роль женщин).
9. Моделируйте сценарий: армия в условиях климатической угрозы.
10. Сравните феодальную армию и современную профессиональную.
11. Предложите меры по этичному использованию ИИ в войне.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5

Тема: «Военная служба как личностно-значимая и общественная ценность»

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: Изучить военную службу как фактор личностного развития и общественной пользы, проанализировать её преимущества, вызовы и роль в формировании ценностей, для понимания вклада в индивидуальный рост и социальную стабильность.

ОБОРУДОВАНИЕ: учебник, тетради, раздаточный материал.

Справочный материал

Военная служба как ценность: Личностно — развитие дисциплины, патриотизма и навыков; общественно — обеспечение безопасности и социальной стабильности.

- **Личностно-значимая ценность:** Польза военной службы для индивидуального развития (дисциплина, ответственность, патриотизм, карьерный рост).
- **Общественная ценность:** Вклад в безопасность государства, социальную интеграцию, экономику и мир (Федеральный закон № 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе").
- **Воинская честь:** Этические нормы, включающие мужество, верность и служение обществу.
- **Патриотизм:** Готовность к службе ради Родины, как личная и коллективная ценность.

Аспекты ценности военной службы

Аспект	Личностная ценность	Общественная ценность	Примеры
Дисциплина и ответственность	Формирует самодисциплину, лидерство	Поддерживает порядок в обществе	Тренировки, выполнение приказов
Патриотизм и единство	Укрепляет чувство долга	Сплачивает нацию	Празднования Дня Победы, миротворческие миссии
Физическое и моральное развитие	Здоровье, стрессоустойчивост ь	Здоровая нация, готовность к кризисам	Спорт, психологическа я подготовка
Карьерные возможности	Навыки, образование	Экономически й вклад (работа в оборонке)	Переход в гражданские профессии (полиция, бизнес)
Социальная интеграция	Взаимопомощь, дружба	Включение молодежи в общество	Служба в армии для мигрантов или безработных
Этические нормы	Честь, мужество	Защита прав человека	Герои войны (Жуков, Матросов)

Примеры ценности

- **Личностная:** Служба развивает характер (например, история Александра Матросова как символ самопожертвования).
- **Общественная:** Военная служба обеспечивает мир (миротворцы ООН) и экономику (работа в ВПК).
- **Вызовы:** Риск травм, стресс, но преимущества перевешивают (исследования Минобороны РФ).

Задание 1.

На основе краткого содержания дайте определения и объяснения (ответьте на 10–15 вопросов из списка ниже):

1. Что такое лично-значимая ценность военной службы?
2. Что такое общественная ценность военной службы?
3. Что такое воинская честь?
4. Что такое патриотизм в контексте военной службы?
5. Как дисциплина развивается через военную службу?
6. Как ответственность влияет на личность солдата?
7. Приведите пример патриотизма в военной службе.
8. Как физическое развитие связано с ценностью службы?
9. Как моральное развитие проявляется в армии?
10. Какие карьерные возможности дает военная служба?
11. Как военная служба способствует социальной интеграции?
12. Приведите пример вклада в экономику.
13. Что такое этические нормы в армии?
14. Как служба влияет на единство нации?
15. Приведите биографию героя (например, Матросов).
16. Что такое миротворческие миссии и их ценность?
17. Как служба помогает в преодолении стресса?
18. Какие навыки переходят в гражданскую жизнь?
19. Как армия формирует лидерство?
20. Что такое самопожертвование в военной службе?
21. Как служба влияет на здоровье нации?
22. Приведите пример вклада в оборону страны.
23. Что такое ВПК и его роль?
24. Как армия борется с кризисами?
25. Какие вызовы в военной службе (риски)?
26. Как ценность службы меняется со временем?

27. Приведите пример из истории (День Победы).
28. Что такое дружба в армии?
29. Как служба способствует образованию?
30. Почему служба — общественная ценность?

2. Практическая часть (20–25 мин.)

Задание 2. Решите задачи (выберите и решите 10–15 задач из списка ниже):

1. Опишите, как военная служба развивает личностные качества.
2. Проанализируйте общественную ценность миротворчества.
3. Сравните личностные выгоды службы для мужчины и женщины.
4. Моделируйте сценарий: переход навыков из армии в бизнес.
5. Оцените этические аспекты самопожертвования.
6. Разработайте план личностного роста через службу.
7. Объясните, почему служба — ценность для общества.
8. Проанализируйте роль патриотизма в единстве нации.
9. Составьте биографию военного героя.
10. Моделируйте ситуацию: служба в кризисной зоне.
11. Опишите влияние службы на здоровье и дисциплину.
12. Сравните ценность службы в мирное и военное время.
13. Предложите меры по развитию карьерных навыков.
14. Анализируйте вклад в экономику через ВПК.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

Тема: «Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности»

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: Изучить основы самоподготовки к военной службе, включая физическую, психологическую и теоретическую подготовку, для формирования готовности к армии, развития дисциплины и повышения эффективности службы.

ОБОРУДОВАНИЕ: учебник, тетради, раздаточный материал.

Справочный материал

Основные понятия

- **Самоподготовка:** Самостоятельные действия будущего призывника по развитию навыков для службы (физическая, психологическая, теоретическая).

- **Военная деятельность:** Комплекс задач в армии (боевые действия, дисциплина, командная работа).
- **Призывник:** Гражданин, подлежащий призыву (Федеральный закон № 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе").
- **Физическая подготовка:** Развитие силы, выносливости, координации.
- **Психологическая подготовка:** Формирование стрессоустойчивости, дисциплины.
- **Теоретическая подготовка:** Изучение уставов, истории, тактики.

Этапы самоподготовки

Этап	Описание	Примеры действий	Ожидаемые результаты
Физическая подготовка	Улучшение здоровья и формы	Бег, отжимания, плавание (3–5 раз в неделю)	Выносливость, снижение риска травм
Психологическая подготовка	Развитие ума и эмоций	Медитация, чтение книг о героях, симуляции стресса	Дисциплина, уверенность
Теоретическая подготовка	Изучение знаний	Читать уставы, историю армии, онлайн-курсы	Знание правил, тактики
Медицинская подготовка	Проверка здоровья	Посещение врача, вакцинация	Готовность к медосмотру
Практическая тренировка	Симуляция службы	Рольевые игры, лагерь	Навыки командной работы
Оценка и	Анализ	Тесты, дневник	Улучшение плана

Этап	Описание	Примеры действий	Ожидаемые результаты
корректировка	прогресса		

Примеры самоподготовки

- **Физическая:** Программа "Готов к службе" (бег 3 км за 12 мин).
- **Психологическая:** Чтение "Воспитание солдата" (книги о дисциплине).
- **Теоретическая:** Изучение Устава внутренней службы.
- **Советы:** Начинать за 6–12 месяцев до призыва; консультироваться с врачом.

Самоподготовка к военной деятельности: Процесс самостоятельного развития навыков для службы.

Ключевые аспекты:

- **Физическая:** Здоровье, сила, выносливость.
- **Психологическая:** Дисциплина, стрессоустойчивость.
- **Теоретическая:** Знания уставов, истории.
- **Примеры:** Тренировки, чтение, симуляции.

Задание 1. На основе краткого содержания дайте определения и объяснения (ответьте на 10–15 вопросов из списка ниже):

1. Что такое самоподготовка будущего призывника?
2. Что такое военная деятельность?
3. Кто такой призывник по закону?
4. Что включает физическая подготовка?
5. Что включает психологическая подготовка?
6. Что включает теоретическая подготовка?
7. Какова цель медицинской подготовки?
8. Что такое практическая тренировка?
9. Зачем нужна оценка прогресса?
10. Приведите пример физической тренировки.
11. Как развивать стрессоустойчивость?
12. Что такое Устав внутренней службы?
13. Как подготовиться к медосмотру?
14. Приведите пример симуляции службы.

15. Что такое дисциплина в подготовке?
16. Как чтение книг помогает подготовке?
17. Что такое выносливость и как её развить?
18. Как вакцинация связана с подготовкой?
19. Приведите пример психологической тренировки.
20. Что такое командная работа в армии?
21. Как теоретические знания применяются?
22. Что такое ролевые игры в подготовке?
23. Как оценить физическую форму?
24. Приведите пример из истории подготовки.
25. Что такое лагерь для призывников?
26. Как корректировать план подготовки?
27. Почему начинать подготовку заранее?
28. Что такое мотивация к службе?
29. Как подготовка влияет на карьеру?
30. Какие риски без подготовки?

Задание 2. Решите задачи (выберите и решите 5–10 задач из списка ниже):

1. Составьте план физической подготовки на месяц.
2. Опишите психологическую тренировку.
3. Разработайте тест на знания уставов.
4. Моделируйте сценарий медосмотра.
5. Проанализируйте преимущества ранней подготовки.
6. Составьте дневник прогресса.
7. Симулируйте командную задачу.
8. Оцените свою физическую готовность.
9. Разработайте программу чтения книг.
10. Моделируйте стрессовую ситуацию.
11. Составьте план вакцинации.
12. Анализируйте роль дисциплины.
13. Разработайте ролевую игру по службе.
14. Опишите переход от подготовки к службе.
15. Моделируйте оценку и корректировку плана.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7

Тема: «Тренинг умений строевой и физической подготовки»

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: Изучить основы строевой и физической подготовки, отработать навыки маршировки, выполнения команд и физических упражнений

для развития дисциплины, координации и выносливости, необходимых в армии.

ОБОРУДОВАНИЕ: учебник, тетради, раздаточный материал.

Справочный материал

Основные понятия

- **Строевая подготовка:** Обучение правильному выполнению команд, маршировке и стойкам в строю (из Строевого устава Вооруженных Сил РФ).
- **Физическая подготовка:** Развитие силы, скорости, выносливости через упражнения и нормативы.
- **Тренинг умений:** Практическое освоение навыков для службы.
- **Маршировка:** Синхронное передвижение в строю.
- **Команды:** Устные приказы (например, "Вольно!", "Равнение на середину!").
- **Нормативы:** Стандарты (например, бег на 100 м, подтягивания).

Элементы тренинга

Элемент	Описание	Примеры упражнений	Ожидаемые результаты
Строевая подготовка: стойки	Правильная поза и команды	Стойка "Смирно", "Вольно"	Дисциплина, внимание
Строевая подготовка: повороты	Вращения в строю	Кругом, направо	Координация
Строевая подготовка: маршировка	Шаги в ритме	Шагом марш, бегом марш	Синхронность
Физическая подготовка: сила	Упражнения на мышцы	Отжимания, подтягивания	Развитие мускулатуры

Элемент	Описание	Примеры упражнений	Ожидаемые результаты
Физическая подготовка: выносливость	Длительные нагрузки	Бег на 3 км, кросс	Устойчивость к усталости
Физическая подготовка: скорость	Быстрые движения	Бег на 100 м, челночный бег	Реакция, ловкость
Комплексный тренинг	Комбинация навыков	Строевой марш с нагрузкой	Общая готовность

Примеры тренинга

- **Строевая:** Практика команд "Равнение!" на плацу.
- **Физическая:** Норматив по бегу (100 м за 15 сек).
- **Советы:** Тренировки 3–4 раза в неделю; начинать с разминки; следить за техникой.

Тренинг умений строевой и физической подготовки: Практическое обучение навыкам для армии.

Ключевые аспекты:

- **Строевая:** Стойки, повороты, маршировка.
- **Физическая:** Сила, выносливость, скорость.
- **Примеры:** Команды, нормативы, комплексные упражнения.

Задание 1. На основе краткого содержания дайте определения и объяснения (ответьте на 10–15 вопросов из списка ниже):

1. Что такое строевая подготовка?
2. Что такое физическая подготовка?
3. Что такое тренинг умений?
4. Что такое маршировка?
5. Что такое команды в строю?
6. Что такое нормативы?
7. Что включает стойка "Смирно"?

8. Как выполнять поворот направо?
9. Что такое "Шагом марш"?
10. Какие упражнения для силы?
11. Что такое выносливость и как её развить?
12. Что такое скорость в тренировке?
13. Приведите пример норматива по бегу.
14. Как комбинировать строевую и физическую подготовку?
15. Что такое разминка перед тренировкой?
16. Как следить за техникой выполнения?
17. Что такое дисциплина в строю?
18. Приведите пример команды "Вольно".
19. Что такое челночный бег?
20. Как оценить прогресс в силе?
21. Что такое синхронность в маршировке?
22. Приведите пример комплексного тренинга.
23. Что такое координация и её роль?
24. Как тренировки влияют на здоровье?
25. Что такое плац для строевой подготовки?
26. Приведите пример поворота кругом.
27. Что такое подтягивания и их норматив?
28. Как развить ловкость?
29. Что такое усталость и как её преодолевать?
30. Какие риски неправильной техники?

Задание 2. Решите задачи (выберите и решите 5–10 задач из списка ниже):

1. Продемонстрируйте стойку "Смирно".
2. Выполните поворот направо в строю.
3. Симулируйте маршировку на 10 шагов.
4. Сделайте 10 отжиманий.
5. Измерьте время на бег 100 м.
6. Составьте план тренировки на неделю.
7. Оцените свою физическую форму.
8. Моделируйте команду "Равнение!".
9. Разработайте упражнение на выносливость.
10. Симулируйте комплексный марш с нагрузкой.
11. Анализируйте ошибки в стойке.
12. Составьте тест на команды.
13. Выполните челночный бег.

14. Моделируйте разминку.
15. Опишите корректировку техники.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8

Тема: «Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшим»

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: Изучить основы первой (доврачебной) помощи, отработать навыки оценки состояния пострадавшего, остановки кровотечения, искусственного дыхания и других мер для спасения жизни в экстренных ситуациях, развивая ответственность и быстроту реакции

ОБОРУДОВАНИЕ: учебник, тетради, раздаточный материал.

Справочный материал

Первая (доврачебная) помощь: Немедленные действия для сохранения жизни и здоровья до прибытия медиков (из рекомендаций ВОЗ и Минздрава РФ).

Алгоритм первой помощи: Последовательность шагов (оценка, вызов скорой, действия).

ИВЛ (искусственное дыхание): Техника восстановления дыхания.

Массаж сердца: Ритмичное нажатие на грудь.

Остановка кровотечения: Жгут, давление, повязка.

Шок: Состояние, требующее тепла и покоя.

Термические ожоги: Классификация и охлаждение.

Отравления: Промывание, сорбенты.

Алгоритмы первой помощи

Ситуация	Шаги действий	Примеры	Ожидаемые результаты
Остановка дыхания	1. Проверить сознание. 2. Вызвать скорую. 3. ИВЛ + массаж сердца (30:2).	Ритм: 100–120 нажатий/мин.	Восстановление кровообращения
Кровотечение	1. Зажать рану. 2. Наложить жгут выше раны. 3. Повязка.	Артериальное: жгут на 1 час.	Остановка крови

Ситуация	Шаги действий	Примеры	Ожидаемые результаты
Переломы	1. Иммобилизация. 2. Холод. 3. Вызов скорой.	Шина из подручных средств.	Предотвращение смещения
Ожоги	1. Охладить водой. 2. Накрыть стерильной тканью. 3. Не лопать пузыри.	Термический: 10–20 мин охлаждения.	Снижение боли
Шок	1. Уложить, поднять ноги. 2. Укрыть. 3. Не давать пить.	Теплое одеяло.	Стабилизация давления
Отравления	1. Промыть желудок (если не химикаты). 2. Сорбенты. 3. Вызов скорой.	Уголь активированный.	Удаление яда
Утопление	1. Извлечь из воды. 2. ИВЛ. 3. Массаж сердца.	Рот-в-рот.	Восстановление дыхания
Комплексная оценка	1. АВС (дыхание, кровообращение, сознание). 2. Действовать быстро.	Проверка пульса.	Правильная приоритезация

Примеры тренинга

- **ИВЛ:** Дыхание через рот/нос, 10–12 раз/мин.

- **Массаж сердца:** Нажатия на грудину, глубина 5–6 см.
- **Советы:** Тренировки с манекенами; знать номер скорой (103); не рисковать собой.

Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшим: Практическое обучение навыкам спасения жизни в экстренных ситуациях.

Ключевые аспекты:

- **Алгоритмы:** Оценка, действия, вызов помощи.
- **Ситуации:** Дыхание, кровотечение, травмы.
- **Примеры:** ИВЛ, жгут, охлаждение ожогов.

Задание 1. На основе краткого содержания дайте определения и объяснения (ответьте на 5–10 вопросов из списка ниже):

1. Что такое первая (доврачебная) помощь?
2. Что такое алгоритм первой помощи?
3. Что такое ИВЛ (искусственное дыхание)?
4. Что такое массаж сердца?
5. Как остановить кровотечение?
6. Что такое шок и как его лечить?
7. Что такое термические ожоги?
8. Как помочь при отравлении?
9. Что такое утопление и действия?
10. Что означает ABC в первой помощи?
11. Как проверить сознание пострадавшего?
12. Что такое жгут и когда его использовать?
13. Как иммобилизовать перелом?
14. Что делать при ожогах?
15. Как вызвать скорую помощь?
16. Что такое пульс и как его проверить?
17. Как помочь при удушье?
18. Что такое сорбенты?
19. Как охладить ожог?
20. Что такое иммобилизация?
21. Как наложить повязку?
22. Что такое гипотермия и помощь?
23. Как помочь при аллергии?
24. Что такое эпилепсия и действия?

25. Как оценить дыхание?
26. Что такое жгут-закрутка?
27. Как помочь при укусах?
28. Что такое сердечный приступ?
29. Как транспортировать пострадавшего?
30. Какие риски неправильной помощи?

Задание 2. Решите задачи (выберите и решите 10–15 задач из списка ниже):

1. Симулируйте проверку сознания.
2. Продемонстрируйте ИВЛ на манекене.
3. Выполните массаж сердца.
4. Наложите жгут на "рану".
5. Сделайте повязку на "перелом".
6. Охладите "ожог" водой.
7. Составьте план помощи при шоке.
8. Симулируйте промывание желудка.
9. Моделируйте извлечение из воды.
10. Оцените ABC на "пострадавшем".
11. Анализируйте ошибки в ИВЛ.
12. Составьте тест на алгоритмы.
13. Выполните проверку пульса.
14. Моделируйте вызов скорой.
15. Опишите корректировку действий при кровотечении.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9

Тема: «Иммунитет и методы иммунопрофилактики. Правила проведения плановых мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации»

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: Изучить механизмы иммунитета организма, методы иммунопрофилактики инфекций (вакцинация, иммунизация), а также правила организации и проведения плановых санитарно-гигиенических мероприятий по дезинфекции (уничтожение возбудителей), дезинсекции (борьба с насекомыми) и дератизации (уничтожение грызунов), развивая навыки профилактики инфекционных заболеваний и обеспечения санитарной безопасности.

ОБОРУДОВАНИЕ: учебник, тетради, раздаточный материал.

Справочный материал

Основные понятия

Иммунитет: Способность организма защищаться от инфекций (врожденный — барьеры кожи, слизистых; приобретенный — антитела после болезни или вакцинации; по данным ВОЗ).

Иммунопрофилактика: Методы предотвращения инфекций (активная — вакцины; пассивная — сыворотки с антителами).

Вакцинация: Введение ослабленных возбудителей для формирования иммунитета (календарь прививок Минздрава РФ).

Дезинфекция: Уничтожение патогенов на поверхностях (физическая — кипячение; химическая — растворы).

Дезинсекция: Борьба с переносчиками инфекций (насекомыми: комары, клещи; методы — инсектициды, ловушки).

Дератизация: Уничтожение грызунов (крысы, мыши; методы — яды, ультразвук).

Плановые мероприятия: Регулярные (ежемесячные/ежегодные) действия по СанПиН 3.5.3.3221-2012.

Алгоритмы иммунопрофилактики и санитарных мероприятий

Аспект	Шаги действий	Примеры	Ожидаемые результаты
Вакцинация (активная иммунопрофилактика)	1. Оценка противопоказаний. 2. Введение вакцины (инъекция). 3. Мониторинг реакции.	Против гриппа: ежегодно; БЦЖ — новорожденным.	Формирование антител (иммунитет на годы)
Пассивная иммунопрофилактика	1. Диагностика инфекции. 2. Введение сыворотки. 3. Наблюдение.	Против столбнячная сыворотка при укусе.	Немедленная защита (на недели)
Дезинфекция (плановая)	1. Подготовка (изоляция зоны). 2. Обработка (раствор 1% хлора). 3. Проветривание и контроль.	В медпункте: еженедельно; после больного — текущая.	Уничтожение 99% микробов

Аспект	Шаги действий	Примеры	Ожидаемые результаты
Дезинсекция	1. Осмотр (поиск очагов). 2. Применение средств (спрей). 3. Уборка и дезинфекция.	Против комаров: в летний период; в казармах — ежеквартально.	Снижение популяции насекомых на 90%
Дератизация	1. Мониторинг (приманки). 2. Размещение приманок/ловушек. 3. Утилизация и отчет.	В складах: ежемесячно; яды — с контролем.	Устранение грызунов, профилактика чумы
Комплексные меры	1. Планирование (календарь). 2. Обучение персонала. 3. Документация.	В воинской части: вакцинация + дезинфекция по графику.	Снижение заболеваемости на 70–80%

Примеры применения

- **Иммунитет:** Врожденный — слюна убивает бактерии; приобретенный — после COVID-вакцины.
- **Иммунопрофилактика:** Календарь: 3 мес. — АКДС; 12 лет — против дифтерии.
- **Санитарные мероприятия:** Дезинфекция — 30 мин экспозиции; дезинсекция — с СИЗ; дератизация — без доступа детям.
- **Советы:** Соблюдать гигиену; знать противопоказания (аллергия); отчеты по формам Роспотребнадзора.

Иммунитет и методы иммунопрофилактики. Правила проведения плановых мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации: Комплексное изучение защитных механизмов организма и профилактических мер против инфекций.

Ключевые аспекты:

- **Иммунитет:** Врожденный/приобретенный, роль антител.
- **Иммунопрофилактика:** Вакцины, сыворотки, календарь прививок.
- **Санитарные мероприятия:** Правила дезинфекции (химия/физика), дезинсекции (инсектициды), дератизации (приманки); плановые графики.

(Общий объем материала: 1–2 академических часа; источники: Рекомендации ВОЗ, СанПиН РФ, учебники по эпидемиологии и иммунологии.)

Задание 1. На основе краткого содержания дайте определения и объяснения (ответьте на 10-15 вопросов из списка ниже):

1. Что такое иммунитет?
2. Чем отличается врожденный иммунитет от приобретенного?
3. Что такое антитела?
4. Что такое иммунопрофилактика?
5. Что такое активная иммунопрофилактика?
6. Что такое пассивная иммунопрофилактика?
7. Что такое вакцинация?
8. Каков национальный календарь прививок в РФ?
9. Что такое сыворотка?
10. Какие противопоказания к вакцинации?
11. Что такое дезинфекция?
12. Какие виды дезинфекции существуют?
13. Что такое дезинсекция?
14. Какие насекомые являются переносчиками инфекций?
15. Что такое дератизация?
16. Какие грызуны представляют угрозу?
17. Что такое плановые мероприятия по санитарии?
18. Как часто проводится дезинфекция в учреждениях?
19. Что такое СанПиН в контексте дезинфекции?
20. Какие средства используются для химической дезинфекции?
21. Как проводится физическая дезинфекция?
22. Что такое экспозиция в дезинфекции?
23. Какие СИЗ нужны при дезинсекции?
24. Как планировать дератизацию?
25. Что такое мониторинг в санитарных мероприятиях?
26. Как иммунитет помогает в профилактике инфекций?
27. Что такое поствакцинальная реакция?

28. Как документировать санитарные мероприятия?
29. Какие риски несоблюдения правил дератизации?
30. Как комплексные меры влияют на эпидемиологическую ситуацию?

Задание 2. Решите задачи (выберите и решите 5 задач из списка ниже):

1. Составьте схему врожденного иммунитета.
2. Опишите процесс вакцинации против гриппа.
3. Симулируйте введение сыворотки (на модели).
4. Разработайте календарь прививок для группы.
5. Проанализируйте противопоказания к АКДС.
6. Планируйте текущую дезинфекцию помещения.
7. Подготовьте раствор для химической дезинфекции.
8. Симулируйте дезинсекцию от комаров.
9. Разместите приманки для дератизации.
10. Составьте отчет по плановому мероприятию.
11. Оцените риски при пассивной иммунопрофилактике.
12. Моделируйте мониторинг после дезинфекции.
13. Разработайте инструкцию по СИЗ для дезинсекции.
14. Проанализируйте влияние вакцин на иммунитет.

Информационное обеспечение обучения

Печатные и электронные издания

Основные учебные издания:

1. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва: КноРус, 2024. — 222 с. — ISBN 978-5-406-12361-4. — URL: <https://book.ru/book/951082> — Текст: электронный.
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17442-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536769>
3. Сычев, Ю. Н. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ю.Н. Сычев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 225 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-018956-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2080530>
4. Халилов, Ш. А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов ; под ред. Ш.А. Халилова. — Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2024. — 576 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0789-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1932336>

Электронно-библиотечная система:

5. ЭБС «Znanium»
6. ЭБС «PROFобразование»
7. ЭБС «Book.ru»