

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ
Отделение среднего профессионального образования

Методические указания к практическим и самостоятельным занятиям
ОП.08 Безопасность жизнедеятельности

Специальность 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Форма обучения очная

Методические указания к практическим и самостоятельным занятиям по дисциплине ОП.08 Безопасность жизнедеятельности составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава и рабочей программы дисциплины.

Методические указания для учебной дисциплины разработаны:
Павленко Е.Н., канд.тех.наук, доцентом кафедры ХТМиАХП НТИ (филиал) СКФУ

1. Пояснительная записка

Методические указания к практическим и самостоятельным занятиям по дисциплине ОП.08 Безопасность жизнедеятельности составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава, в целях закрепления теоретического материала и приобретения практических навыков по данной дисциплине.

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

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий ЧС;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно – учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

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

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно – учетные специальности, родственные профессиям СПО.
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

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 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и

	финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
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 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ПК 1.1	Выявлять неисправности основных узлов оборудования и механизмов подвижного состава
ПК 1.2	Проводить демонтаж, монтаж, сборку и регулировку узлов и механизмов подвижного состава
ПК 1.3	Проводить ремонт узлов, механизмов и изготовление отдельных деталей подвижного состава
ПК 2.1	Выполнять работу на стендах, измерительных установках для исследования состояния узлов и механизмов подвижного состава
ПК 2.2	Проводить испытания узлов и механизмов подвижного состава
ПК 2.3	Оформлять техническую документацию и составлять дефектную ведомость

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. По окончании практического занятия студент должен устно ответить на контрольные вопросы в рамках подготовки к защите выполненной практической работы. В процессе защиты преподаватель может задать дополнительные вопросы, связанные с выполнением работы.

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал по изученной теме, не допускает ошибок при ответе на теоретические вопросы, выполнил тестовые задания, правильно решил задачи, дает полные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент знает программный материал по теме, последовательно и по существу излагает его, допускает незначительные ошибки при ответе на теоретические вопросы, выполнил тестовые задания, правильно решил задачи, но допускает неточности в ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент усвоил только основной материал, допускает неточности при ответе на теоретические вопросы, выполнил более половины тестовых заданий, задачи решил с ошибками, затрудняется с ответами на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент обнаружил пробелы в знании материала по теме, не выполнил более половины тестовых заданий, не решил

задачи, в ответах допустил принципиальные ошибки.

2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практическое занятия – один из самых эффективных видов учебных занятий, на которых студенты учатся творчески работать, аргументировать и отстаивать свою позицию, правильно и доходчиво излагать свои мысли перед аудиторией.

Основное в подготовке и проведении практических занятий – это самостоятельная работа студента над изучением темы. Студент обязан точно знать план занятия либо конкретное задание к нему. На занятии обсуждаются узловые вопросы темы, однако там могут быть и такие, которые не были предметом рассмотрения на лекции. Могут быть и специальные задания к той или иной теме. Готовиться к практическому занятию следует заранее.

Необходимо внимательно ознакомиться с планом и другими материалами, уяснить вопросы, выносимые на обсуждение. Затем нужно подобрать литературу и другой необходимый, в т.ч. рекомендованный, материал (через библиотеку, учебно-методический кабинет кафедры и др.).

Но прежде всего, следует обратиться к своим конспектам лекций и соответствующему разделу учебника. Изучение всех источников должно идти под углом зрения поиска ответов на выносимые на практико-ориентированные занятия вопросы.

Завершающий этап подготовки к занятиям состоит в выполнении индивидуальных заданий. В случае пропуска занятия студент обязан подготовить материал и отчитаться по нему перед преподавателем в обусловленное время.

Практические работы проводятся после изучения соответствующих разделов и тем дисциплины. Выполнение студентами практических работ позволяет понять практическое применение теоретических знаний по дисциплине, значение дисциплины для будущей профессии.

Практическое занятие № 1

Тема: «Подбор шлем-маски противогаза. Надевание противогаза»

1. Теоретическая часть

Использование средств индивидуальной защиты.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – это предмет или группы предметов, предназначенные для защиты (обеспечения безопасности) одного человека от радиоактивных, опасных химических и биологических веществ, а также светового излучения ядерного взрыва.

По назначению СИЗ подразделяется на средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД) и средства защиты кожи (СЗК), принципу защитного действия — на средства индивидуальной защиты фильтрующего и изолирующего типов.

К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся противогазы, респираторы и простейшие средства защиты типа противопыльных тканевых масок и ватно-марлевых повязок.

К средствам защиты кожи — специальная защитная одежда, изготавливаемая из прорезиненных и других тканей изолирующего типа, а также бытовая одежда из полиэтиленовых и других влаго- и пыленепроницаемых материалов.

Фильтрующие средства индивидуальной защиты обеспечивают защиту органов дыхания и кожи либо за счет поглощения вредных примесей, содержащихся в атмосфере окружающего воздуха, специальными химическими поглотителями, либо за счет осаждения крупных аэрозолей и твердых вредных примесей в атмосфере на мелкопористых тканевых материалах.

Средства защиты изолирующего типа производят защиту органов дыхания за счет подачи в организм человека чистого воздуха, получаемого с помощью автономных систем без использования для этих целей наружного воздуха. Защита кожи в данном случае обеспечивается полной ее изоляцией от окружающей среды.

Доступными для населения являются гражданские противогазы, которые

накапливались и хранились на специальных складах для обеспечения защиты населения в военное время. Главное их предназначение — защита органов дыхания от отравляющих веществ и радиоактивной пыли. Это противогазы ГП-5 и ГП-7. Но они не обеспечивают защиту от ряда АХОВ, поэтому изготавливаются специальные патроны ДПГ-1 ДПГ-3 для защиты от аммиака, хлора, фосгена и других. Патрон защитный универсальный ПЗУ-К обеспечивает защиту органов дыхания как от окиси углерода, так и ряда АХОВ. Но выпуск дополнительных патронов в настоящее время крайне ограничен по причине отсутствия средств на их производство.

Задача федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, местного самоуправления, органов управления ГОЧС — обеспечение накопления необходимого количества средств индивидуальной защиты и своевременность их выдачи населению при возникновении чрезвычайных ситуаций

Основные правила: при надевании противогаза необходимо убрать волосы со лба и висков. Их попадание под обтюратор приведет к нарушению герметичности. Поэтому женщинам следует гладко зачесать волосы назад, снять заколки, гребешки, шпильки и украшения.

По команде «Газы!»

задержать дыхание и закрыть глаза;

снять головной убор и зажать его между коленями или положить рядом;

вынуть шлем-маску из сумки, взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы рук были с наружной стороны, а остальные внутри. Подвести шлем-маску к подбородку и резким движением рук вверх и назад надеть ее на голову так, чтобы не было вверху складок (у ГП-7 подтянуть до упора щечные лямки);

сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание;

надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище. Надевать стоит с подбородка

Перевод противогаза в «боевое» положение (см. алгоритм – раздаточный материал)

Противогаз считается надетым правильно, если стекла очков лицевой части находятся против глаз, шлем-маска плотно прилегает к лицу.

Необходимость сделать сильный выдох перед открытием глаз и возобновлением дыхания после надевания противогаза объясняется тем, что надо удалить из-под маски зараженный воздух, если он туда попал в момент надевания.

Противогаз снимается по команде "Противогаз снять!"

Для этого надо приподнять головной убор, взять другой рукой за клапанную коробку, слегка оттянуть шлем-маску вниз и движением вперед и вверх снять ее, надеть головной убор, вывернуть шлем-маску, тщательно протереть ее и уложить в сумку.

Пользование поврежденным противогазом.

Если шлем-маска (или одна из тесемок крепления маски) незначительно порвана, надо ладонью плотно прижать ее к лицу.

При большом порыве шлем-маски, повреждении стекол очковых узлов, клапанов вдоха или выдоха следует задержать дыхание, закрыть глаза, снять шлем-маску (маску) и отсоединить фильтрующе-поглощающую коробку, взять горловину коробки в рот, зажать пальцами нос и дышать через коробку (не открывая глаз).

Проколы (пробоины) в фильтрующе-поглощающей коробке можно замазать глиной, землей, мякишем хлеба.

При повреждении соединительной трубки общевойскового противогаза следует отвинтить ее и привинтить фильтрующе-поглощающую коробку непосредственно к клапанной коробке лицевой части противогаза.

Классификация СИЗОД:

Признак	Виды		
По принципу действия	Фильтрующие - очищают вдыхаемый воздух от вредных примесей	Изолирующие - полностью изолируют органы дыхания от окружающей среды	
По назначению	Общевойсковые	Гражданские	Промышленные
По способу подачи воздуха	С принудительной подачей	С самовсасыванием	

Основные марки гражданских фильтрующих противогазов:

Марка	Особенности
ГП-5	Устаревшая модель, шлем-маска с очковым узлом, нет переговорного устройства
ГП-7	Современная модель, улучшенная герметичность, переговорное устройство, обтекаемая форма
ГП-7В	С устройством для приёма воды
ГП-7ВМ	Улучшенная эргономика, уменьшенная масса
Детские	ПДФ-2Д (дошкольный), ПДФ-2Ш (школьный), КЗД (камера защитная детская)

Устройство фильтрующего противогаза (на примере ГП-7)

Составные части противогаза ГП-7:

№	Элемент	Назначение
1	Фильтрующе-поглощающая коробка (ФПК)	Очистка вдыхаемого воздуха от вредных примесей
2	Шлем-маска (МБ-1-7)	Герметичное отделение органов дыхания, глаз и кожи лица
3	Соединительная трубка	Соединяет ФПК со шлем-маской

№	Элемент	Назначение
4	Сумка	Для хранения и переноски противогаза
5	Клапан выдоха	Удаление выдыхаемого воздуха из подмасочного пространства
6	Узел для приёма воды	Только у ГП-7В

Устройство фильтрующе-поглощающей коробки (ФПК):

Слой	Наполнитель	Защита от
Противогазовая сетка		От аэрозолей, дыма
Противодымный фильтр		От крупных частиц
Шихта	Активированный уголь + химические поглотители	От паров и газов (ОВ, СО, аммиак, хлор)

Принцип действия фильтрующего противогаза

1. Загрязнённый воздух через ФПК поступает в коробку.
2. В противодымном фильтре задерживаются аэрозоли, пыль.
3. В шихте происходит химическое поглощение (адсорбция, хемосорбция) вредных газов и паров.

4. Очищенный воздух поступает через клапан вдоха под шлем-маску.

5. Выдыхаемый воздух удаляется через клапан выдоха наружу.

Важно: Фильтрующий противогаз не защищает от угарного газа (СО) и других веществ, для которых требуется изолирующий противогаз или кислородный прибор.

Условия применения фильтрующего противогаза

Применим	Не применим
При концентрации ОВ до 0,5% (по объёму)	В условиях недостатка кислорода (< 17%)
При содержании кислорода в воздухе не менее 17%	При неизвестном составе ОВ
При температуре от -30°C до +50°C	При наличии веществ, плохо сорбирующихся углём (СО, ацетилен)
	В условиях пожара (высокая температура, продукты горения)

Подбор шлем-маски противогаза

Правильный подбор размера – одно из главных условий герметичности и защитных свойств.

Способы определения размера шлем-маски ГП-7 (МБ-1-7):

Способ	Методика
По росту	Измерить рост, сверить с таблицей (ориентировочный метод)
По измерению головы	Измерить сантиметровой лентой вертикальный обхват головы

Таблица размеров шлем-масок ГП-7 (МБ-1-7):

Размер	Вертикальный обхват головы, см	Горизонтальный обхват головы, см
0	до 57	до 55
1	57–59	55–57
2	59–61	57–59
3	61–63	59–61
4	более 63	более 61

Как измерить вертикальный обхват головы:

1. Сантиметровую ленту накладывают через темя (макушку), под подбородок и за ушами.
2. Лента должна плотно прилегать, но не сдавливать.

Проверка правильности подбора размера:

1. Надеть шлем-маску (не застёгивая лямки, без фильтрующей коробки).
2. Зажать ладонью отверстие в том месте, где крепится ФПК.
3. Сделать глубокий вдох.
4. Если маска «прилипает» к лицу и не пропускает воздух – размер подобран правильно.
5. Если воздух подсасывается – размер велик.
6. Если маска сильно давит, трудно надеть – размер мал.

Таблица подбора размера по росту (ориентировочная для ГП-5):

Рост, см	Размер
До 150	0
150–165	1

Рост, см	Размер
165–175	2
175–185	3
Свыше 185	4

Положение противогаза в походном положении

Положение	Описание
Походное	Сумка на левом боку (слева от поясицы), клапан отстегнут, лямка перекинута через правое плечо
Наготове	Сумка переведена вперёд (на живот), клапан расстёгнут, шлем-маска извлечена до половины
Боевое	Противогаз надет, сумка на боку (или закинута за спину)

Норматив надевания противогаза

Норматив № 1 «Надевание противогаза» (по команде «Газы!»):

Оценка	Время, сек
«отлично»	7–8
«хорошо»	9–10
«удовлетворительно»	11–12
«неудовлетворительно»	более 12 или не надел

Типичные ошибки при надевании противогаза:

Ошибка	Последствие
Не закрыл глаза	Попадание ОВ в глаза
Не задержал дыхание	Попадание ОВ в дыхательные пути
Не сделал выдох после надевания	В подмасочном пространстве остаётся заражённый воздух
Перекосы или складки шлем-маски	Нарушение герметичности
Не поправил головной убор	Головной убор может слететь или мешать

Уход и хранение противогаза

Условие	Требование
Температура хранения	От +5°C до +20°C
Влажность	Не более 70%
Защита	От прямых солнечных лучей, нагревательных приборов
Чистка	Протирать шлем-маску влажной тканью, затем насухо
Дезинфекция	Спиртом или мыльным раствором (после использования в заражённой среде)
Срок службы	3–5 лет (зависит от условий хранения)

2. Практическая часть

2.1. Этап 1. Подбор шлем-маски противогаза

Задание 1. Измерение размеров головы.

Студенты разбиваются на пары. Каждый измеряет напарнику:

1. Вертикальный обхват головы (через темя, под подбородок, за ушами).
2. Горизонтальный обхват головы (через лоб и затылок).

Результаты записываются в таблицу:

ФИО	Вертикальный обхват, см	Горизонтальный обхват, см	Размер по таблице	Оценка герметичности

Задание 2. Подбор и примерка противогаза.

1. По таблице определить размер шлем-маски.
2. Выбрать противогаз соответствующего размера.
3. Надеть шлем-маску (без фильтрующей коробки).
4. Проверить герметичность (зажать отверстие, сделать вдох).
5. При необходимости подобрать другой размер.
6. Сделать вывод о правильности подбора.

2.2. Этап 2. Надевание противогаза

Задание 3. Отработка последовательности действий.

По команде преподавателя «Привести противогаз в боевое положение» выполнить надевание в медленном темпе с проговариванием этапов.

Алгоритм надевания противогаза (ГП-7):

№	Действие	Контрольный вопрос
1	Закрывать глаза, задержать дыхание	Проверить: глаза закрыты?
2	Снять головной убор (зажать под	Где головной убор?

№	Действие	Контрольный вопрос
	мышкой или положить рядом)	
3	Достать противогаз из сумки	Взять за шлем-маску, коробку не сжимать
4	Взяться за утолщённые края у отверстия для лица	Обеими руками
5	Надеть шлем-маску на голову: подбородок → лицо → темя	Снизу вверх
6	Сделать резкий выдох	Удалить подмасочный воздух
7	Поправить шлем-маску (устранить перекосы, складки)	Очки должны быть на уровне глаз
8	Надеть головной убор (поверх шлем-маски)	При необходимости
9	Открыть глаза, возобновить дыхание	Готовность к действиям

Задание 4. Выполнение норматива на время.

По команде «Газы!» выполнить надевание противогаза. Время фиксируется секундомером.

Норматив времени для студентов СПО:

Оценка	Время (секунды)
«отлично»	7–8
«хорошо»	9–10
«удовлетворительно»	11–12
«неудовлетворительно»	более 12

Штрафные баллы (добавляются к времени):

Ошибка	Штраф (сек)
Не закрыл глаза	+2
Не задержал дыхание	+2
Не сделал выдох после надевания	+1
Перекосы или складки шлем-маски	+1

Ошибка	Штраф (сек)
Не поправил головной убор	+1

Задание 5. Взаимопроверка.

Студенты в парах оценивают правильность выполнения действий напарника, фиксируют ошибки и время.

3. Контрольные вопросы для самопроверки

1. Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания вы знаете?
2. Каков принцип действия фильтрующего противогаза?
3. От каких веществ не защищает фильтрующий противогаз?
4. Как правильно измерить голову для подбора шлем-маски?
5. Как проверить герметичность подобранной шлем-маски?
6. Назовите последовательность надевания противогаза по команде «Газы!».
7. Какова норма времени для оценки «отлично» при надевании противогаза?
8. Какие ошибки чаще всего допускают при надевании противогаза?
9. Каковы условия хранения противогаза?
10. Какой противогаз считается современным (ГП-5 или ГП-7) и в чём их отличия?

4. Домашнее задание

1. Повторить устройство и порядок надевания противогаза ГП-7.
2. Подготовить краткое сообщение (устно) на одну из тем:
 - «История создания противогазов в России (Н.Д. Зелинский)»
 - «Детские противогазы: особенности устройства и применения»
 - «Изолирующие противогазы: принцип действия и применение»

Практическое занятие № 2

Тема: Эвакуация из здания при возникновении чрезвычайной ситуации

1. Теоретическая часть

1.1. Эвакуация: определение, виды, цели

Эвакуация – это комплекс мероприятий по организованному выводу (вывозу) населения, материальных и культурных ценностей из зон чрезвычайных ситуаций (ЧС) или из районов возможного поражения в безопасные районы.

Цели эвакуации:

- сохранение жизни и здоровья людей;
- снижение возможных потерь и ущерба;
- обеспечение условий для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Виды эвакуации:

Признак	Виды		
По масштабу	Локальная	Местная	Региональная
По способу проведения	Вывод пешим порядком	Вывоз транспортом	Комбинированная
По времени	Упреждающая	Экстренная	

Признак	Виды		
	(заблаговременная)	(безотлагательная)	
По охвату населения	Общая (все категории)	Частичная (отдельные категории)	

Основания для проведения эвакуации:

Вид ЧС	Пример
Природные	Наводнение, землетрясение, лесной пожар
Техногенные	Радиационная авария, химический выброс
Социальные	Угроза террористического акта, военный конфликт

1.2. Эвакуация из зданий (основные понятия)

Эвакуация из здания – организованный выход людей из здания при пожаре, угрозе обрушения, задымлении, утечке газа и других опасностях.

Эвакуационные пути и выходы:

Термин	Определение
Эвакуационный путь	Безопасный путь движения людей к эвакуационному выходу
Эвакуационный выход	Выход, ведущий в безопасную зону (на улицу, в незадымляемую лестничную клетку)
Основной выход	Главный выход из здания (парадный вход)
Запасной выход	Дополнительный выход (запасная лестница, пожарная лестница)

Требования к эвакуационным путям:

1. Обеспечение свободного доступа – не загромождать пути.
2. Соответствие ширины – не менее 0,8 м для коридоров, не менее 1,2 м для лестниц.
3. Наличие освещения – аварийное освещение на путях эвакуации.
4. Указатели – знаки направления к эвакуационным выходам (зелёные светящиеся таблички).

Допустимое время эвакуации (для зданий):

Класс здания	Время эвакуации, мин
Производственное	2–5

Класс здания	Время эвакуации, мин
Административное	3–6
Образовательное	4–8
Торговое	3–5
Жилое	4–10

1.3. План эвакуации

План эвакуации – документ, схематически изображающий пути и выходы для эвакуации, места расположения средств пожаротушения и средств связи.

Требования к плану эвакуации (ГОСТ Р 12.2.143-2009):

Требование	Описание
Обязателен	Во всех зданиях с массовым пребыванием людей (более 50 чел.)
Размещение	На видном месте, на высоте 1,5–1,7 м от пола
Формат	A1–A2 (для больших зданий), A3 (для малых)
Обозначения	Сплошные зелёные линии – пути эвакуации, пунктирные – запасные пути
Пиктограммы	Дверь, окно, лестница, огнетушитель, кнопка вызова

Разделы плана эвакуации:

1. Текстовая часть:

- обязанности персонала при эвакуации;
- порядок оповещения;
- порядок вызова пожарной охраны.

2. Графическая часть:

- план этажа с указанием эвакуационных путей и выходов;
- места расположения средств пожаротушения (огнетушители, пожарные краны);
- места сбора людей после эвакуации (на плане снаружи здания).

1.4. Порядок эвакуации из здания

Алгоритм действий персонала при эвакуации:

№	Действие
1	Оповещение – включение системы оповещения (голосовое или звуковое)
2	Прекращение работ – отключение оборудования (по возможности)

№	Действие
3	Сбор документов и личных вещей – минимальный набор (документы, телефон, ключи)
4	Закрытие окон и дверей – для предотвращения распространения огня
5	Выход из помещения – организованно, без паники
6	Движение к эвакуационному выходу – по кратчайшему безопасному пути
7	Пересечение выходной двери – не создавать толкучки
8	Сбор в заранее установленном месте – на улице, на безопасном расстоянии от здания
9	Перекличка – проверка наличия всех людей (по списку)
10	Доклад руководителю – об успешной эвакуации

1.5. Правила поведения при эвакуации

Правило	Пояснение
Не паниковать	Паника приводит к хаосу и травмам
Не бежать	Быстрый шаг, не создавать толпы
Не возвращаться	За забытыми вещами – опасно для жизни
Не пользоваться лифтом	Лифт может отключиться, застрять
Двигаться пригнувшись	При задымлении – внизу меньше дыма
Дышать через ткань	Смоченную водой (при задымлении)
Следовать указателям	Зелёные светящиеся знаки
Оказывать помощь	Детям, пожилым, инвалидам – приоритет

Действия при задымлении:

1. Закрывать рот и нос тканью (смоченной водой).
2. Передвигаться ползком или пригнувшись.
3. Если видимость отсутствует – идти вдоль стены (влево или вправо, в зависимости от ориентации).
4. Пользоваться поручнями лестниц (обязательно).

1.6. Ответственность за нарушение правил эвакуации

Вид ответственности	Нормативный акт	Санкция
Административная	КоАП РФ ст. 20.4 (нарушение требований пожарной безопасности)	Штраф до 15 000 руб. (должностные лица)
Уголовная	УК РФ ст. 219 (нарушение требований пожарной безопасности)	Штраф до 80 000 руб., лишение свободы до 7 лет (при гибели людей)

1.7. Средства индивидуальной защиты при эвакуации

Средство	Применение
Самоспасатель (Газодымозащитный комплект)	При пожаре, задымлении – для защиты органов дыхания
Ватно-марлевая повязка	Кратковременная защита от дыма и пыли
Защитный костюм	При химической и радиационной опасности
Каска	При обрушении, падении предметов

2. Практическая часть

2.1. Цели практического занятия

Тип цели	Содержание
Образовательная	Сформировать навыки быстрой и организованной эвакуации из здания при различных ЧС
Развивающая	Развить способность принимать решения в экстремальных ситуациях
Воспитательная	Воспитать чувство ответственности за коллектив, готовность оказывать помощь

2.2. Формируемые компетенции

Компетенция	Формулировка
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 07	Эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией (план эвакуации)

2.3. Оснащение

№	Наименование	Количество
1	План эвакуации здания (учебного корпуса)	2–3 экз.
2	Световые указатели эвакуационных выходов (макет)	5–6 шт.
3	Секундомер	2–3 шт.
4	Ватно-марлевые повязки	по числу студентов
5	Индивидуальные самоспасатели (ГДЗК)	2–3 шт. (для демонстрации)
6	Памятка «Правила эвакуации из здания»	по числу студентов
7	Схема этажа с путями эвакуации (на доске/экране)	1 шт.
8	Средства имитации (дым-машина / таблички «Опасность»)	по возможности

2.4. Порядок проведения занятия

2.4.1. Вводная часть (10 минут)

1. Проверка готовности студентов.
2. Объявление темы и целей занятия.
3. Инструктаж по технике безопасности:
 - не бежать вниз по лестнице в обуви на каблуках;
 - не толкаться, не создавать панику;
 - строго следовать указаниям преподавателя.
4. Актуализация знаний (фронтальный опрос):
 - Что такое эвакуация?
 - Какие виды эвакуации вы знаете?
 - Какие выходы считаются эвакуационными?
 - Что нужно делать при пожаре в здании?
5. Разбор плана эвакуации учебного корпуса (или помещения):
 - расположение эвакуационных выходов;
 - основные и запасные пути;
 - места сбора после эвакуации.

2.4.2. Основная часть (60 минут)

Этап 1. Изучение плана эвакуации (10 минут)

Задание 1. Ознакомление с планом эвакуации.

1. Каждый студент получает план эвакуации этажа (учебного корпуса).
2. Найти на схеме:
 - своё местонахождение (кабинет, лаборатория);
 - основной и запасной эвакуационные выходы;
 - места расположения огнетушителей;
 - места сбора на улице.
3. Ответить на вопросы по плану:

- Сколько эвакуационных выходов на этаже?
- Где находится ближайший огнетушитель?
- Какой путь эвакуации самый короткий?
- Где находится место сбора эвакуированных?

Задание 2. Разработка индивидуального маршрута эвакуации.

Каждый студент:

1. Прокладывает свой маршрут от кабинета до эвакуационного выхода.
2. Оценивает длину маршрута (по времени).
3. Запоминает расположение запасного выхода.

Этап 2. Отработка действий при эвакуации в медленном темпе (20 минут)

Задание 3. Последовательное отражение действий.

1. Студенты в парах отрабатывают последовательность действий:

- «обнаружение опасности» – включается сирена (звуковой сигнал);
- «прекращение работы» – отключение оборудования (имитация);
- «сбор вещей» – быстрый сбор документов;
- «выход» – движение к эвакуационному выходу.

2. Движение по коридору к выходу:

- идти быстрым шагом (не бежать);
- не обгонять друг друга;
- при задымлении – двигаться пригнувшись;
- следовать указателям.

3. Прохождение эвакуационного выхода:

- открывать дверь наружу по направлению движения;
- пропускать вперёд женщин и людей с ограниченными возможностями.

Задание 4. Отработка эвакуации в составе группы (15 минут).

1. Группа выстраивается в колонну по двое (по одному при узких проходах).
2. Преподаватель подаёт команду «Эвакуация!».
3. Группа следует по маршруту согласно плану эвакуации.
4. У эвакуационного выхода – сбор на улице, переключка по списку.
5. Фиксация времени:
 - время от начала до выхода первого человека;
 - время до завершения эвакуации всей группы.

Задание 5. Эвакуация в усложнённых условиях (15 минут).

1. Имитация задымления (закрыть глаза, пригнуться, использовать ткань).
2. Движение к выходу на ощупь (вдоль стены).
3. Оказание помощи пострадавшему («упавший» человек на пути эвакуации):
 - поднять, поддержать, вывести.
4. Остановка эвакуации при обнаружении препятствия (преподаватель блокирует проход – группа должна найти другой выход).

2.4.3. Заключительная часть (20 минут)

1. Контрольное выполнение эвакуации на время (10 минут):

- Группа эвакуируется по сигналу «Внимание!» (звуковой сигнал).
- Время фиксируется преподавателем.
- Фиксируются ошибки (паника, задержки, неправильный маршрут).

Норматив времени эвакуации группы:

Оценка	Время (секунды)
«отлично»	до 30
«хорошо»	до 45
«удовлетворительно»	до 60
«неудовлетворительно»	более 60

2. Разбор типичных ошибок (5 минут):

Ошибка	Последствие	Как исправить
Задержка на выходе (толпа)	Давка, травмы	Двигаться организованно, не останавливаться на выходе
Попытка вернуться за вещами	Потеря времени, риск	Чёткое правило: «Не возвращаться!»
Паника, крики, хаос	Замедление эвакуации	Спокойное управление, чёткие команды
Остановка в проходе	Блокировка пути	Пропускать людей, не задерживаться
Движение по неправильному пути	Потеря времени, угроза	Изучить план заранее, следовать указателям

3. Подведение итогов (3–5 минут):

- Оценка работы группы.
- Объявление оценок.
- Домашнее задание.

4. Заполнение журнала учёта тренировок по ГО (по форме):

Дата	Тема	Время	Участники	Оценка	Подпись

3. Оценочные материалы

3.1. Карта контроля эвакуации (пример)

№	Критерий	Оценка
1	Быстрота реакции на сигнал	0–5
2	Правильность выбора пути	0–5

№	Критерий	Оценка
3	Организованность движения	0–5
4	Отсутствие паники	0–5
5	Время выхода (норматив)	0–5
Итого:	0–25	

Шкала перевода баллов в оценку:

Баллы	Оценка
21–25	«отлично»
16–20	«хорошо»
11–15	«удовлетворительно»
0–10	«неудовлетворительно»

3.2. Контрольные вопросы для самопроверки

1. Что такое эвакуация из здания?
2. Какие виды эвакуации вы знаете?
3. Что такое план эвакуации и где он должен размещаться?
4. Как определить эвакуационный путь по знакам?
5. Каковы правила поведения при эвакуации из задымлённого помещения?
6. Почему нельзя пользоваться лифтом при эвакуации?
7. Как оказать помощь пострадавшему при эвакуации?
8. Где должно быть место сбора людей после эвакуации?
9. Что делать, если основной путь эвакуации заблокирован?
10. Каковы последствия нарушения правил эвакуации?

4. Домашнее задание

1. **Изучить план эвакуации** своего дома или учебного заведения (зарисовать схему маршрута).
2. **Подготовить индивидуальный план эвакуации** для случая пожара в общежитии/дома (указать: выходы, места сбора, номера телефонов экстренных служб).
3. **Подготовить сообщение** (устно) на одну из тем:
 - «Эвакуация из здания при пожаре: правила и ошибки»
 - «Средства индивидуальной защиты при эвакуации»
 - «Организация эвакуации в образовательных учреждениях»
4. **Повторить** правила вызова экстренных служб (101, 112).
5. **Приложение: Памятка для студентов**

ПАМЯТКА «Правила эвакуации из здания»

Общие правила:

1. **Сохраняйте спокойствие!** Паника – главный враг при эвакуации.
2. **Не пользуйтесь лифтом** – отключение света, застревание.

3. **Двигайтесь быстрым шагом** (не бегом, чтобы не создавать толпу).
4. **Следуйте указателям эвакуационных выходов** (зелёные таблички).
5. **Открывайте дверь осторожно** – проверьте рукой на нагрев (если дверь горячая – не открывать).

При задымлении:

6. **Закройте органы дыхания** – тканью, смоченной водой.
7. **Двигайтесь пригнувшись или ползком** – внизу меньше дыма.
8. **Идите вдоль стены** – это поможет сохранить ориентацию.

При сборе на улице:

9. **Пройти перекличку** – сообщить старосте или преподавателю о своём присутствии.
10. **Сообщить о пострадавших** – немедленно экстренным службам.

Запомните:

- **Основной выход** – кратчайший путь.
- **Запасной выход** – альтернативный путь (если основной заблокирован).
- **Место сбора** – безопасное место на улице (указано в плане эвакуации).

Практическое занятие № 3

Тема: Использование первичных средств пожаротушения

1. Теоретическая часть

1.1. Пожар: определение, факторы и классы

Пожар – это неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

Опасные факторы пожара:

- пламя и искры;
- тепловое излучение;
- токсичные продукты горения;
- дым, снижение видимости;
- понижение концентрации кислорода;
- обрушение конструкций.

Классификация пожаров (по типу горючего вещества):

Класс	Тип горючего вещества	Пример
А	Твёрдые вещества	Древесина, бумага, текстиль, пластик
Б	Жидкости и плавящиеся вещества	Нефтепродукты, краски, спирты
В	Газы	Природный газ, водород, пропан
С	Металлы	Алюминий, магний, натрий
Д	Электрооборудование под напряжением	Электродвигатели, кабели

Класс	Тип горючего вещества	Пример
Е	Ядерные материалы	Уран, плутоний (для спец. объектов)

1.2. Классификация огнетушителей

Огнетушитель – переносное или передвижное устройство для тушения очагов пожара за счёт выпуска запасённого огнетушащего вещества (ОТВ).

Классификация огнетушителей:

Признак	Виды				
По массе	Ручные (до 20 кг)	Передвижные (от 20 до 400 кг)			
По типу ОТВ	Водные	Пенные	Порошковые	Газовые (углекислотные)	Хладоновые
По способу приведения в действие	Заряженные	Самосрабатывающие			

Основные типы огнетушителей (по ОТВ):

Тип	Маркировка	Цвет корпуса	Применение	Ограничения
Водный	ОВ	Красный	Класс А (твёрдые вещества)	Не для электроустановок, нефтепродуктов
Пенный	ОП	Красный	Классы А, В	Не для электроустановок, щелочных металлов
Порошковый	ОП	Красный	Классы А, В, С, D, Е	Загрязняет поверхности
Углекислотный	ОУ	Красный с чёрной	Классы В, С, Е	Опасность обморожения

Тип	Маркировка	Цвет корпуса	Применение	Ограничения
		полосой	(электроустановки до 1000 В)	

1.3. Устройство и принцип действия огнетушителей

1.3.1. Углекислотный огнетушитель (ОУ)

Элемент	Назначение
Корпус	Баллон высокого давления (с жидким CO ₂)
Запорно-пусковое устройство	Пистолет с рычагом или вентиль
Раструб (насадка)	Для выхода струи газа (изолирует от обморожения)
Предохранительная чека	Блокировка случайного пуска

Принцип действия:

1. Нажать на рычаг.
2. Выход CO₂ в виде снегообразной массы.
3. Охлаждение очага (до -70°C) + вытеснение кислорода.

1.3.2. Порошковый огнетушитель (ОП)

Элемент	Назначение
Корпус	Баллон с порошком (заряжен азотом)
Запорно-пусковое устройство	Рычаг или кнопка
Шланг с насадкой	Для направления струи порошка

Принцип действия:

1. Нажать на рычаг.
2. Под давлением газа (азот) порошок выбрасывается.
3. Порошок изолирует очаг от кислорода и ингибирует горение.

1.4. Правила применения огнетушителей

Универсальный алгоритм действия:

№	Действие
---	----------

№	Действие
1	Сообщить о пожаре (по телефону 101 или 112)
2	Выбрать тип огнетушителя (для класса пожара)
3	Сорвать пломбу (если есть)
4	Выдернуть чеку (предохранитель)
5	Направить насадку (шланг) на очаг – с наветренной стороны
6	Нажать рычаг (или открыть вентиль)
7	Тушить пламя , двигая насадку в сторону очага (тушить с корня пламени)
8	После тушения – убедиться в отсутствии повторного возгорания

Важные правила:

- Тушить с наветренной стороны (ветер в спину).
- При тушении электроустановок – соблюдать расстояние (не менее 1 м).
- Углекислотный огнетушитель – не касаться раструба (риск обморожения).
- Порошковый огнетушитель – использовать начиная с 3–5 м от очага.

1.5. Другие первичные средства пожаротушения

Средство	Назначение	Особенности
Пожарный кран (ПК)	Внутренний водопровод (рукав + ствол)	Используется для тушения класса А
Пожарный щит	Комплект: багор, лом, лопата, вёдра, ящик с песком	Для начальной стадии пожара
Ящик с песком	Тушение небольших возгораний (классы А, В)	Не используется для горящих металлов
Кошма (асбестовое полотно)	Перекрытие доступа кислорода	Тушение небольших очагов
Огнетушитель самосрабатывающий	Автоматический модуль	Установка в электрощитовых, серверных

2. Практическая часть

2.1. Цели практического занятия

Тип цели	Содержание
Образовательная	Сформировать навыки применения огнетушителей и других первичных средств пожаротушения

Тип цели	Содержание
Развивающая	Развить алгоритмическое мышление, умение действовать в условиях реального пожара
Воспитательная	Воспитать ответственное отношение к пожарной безопасности, готовность к быстрым действиям

2.2. Формируемые компетенции

Компетенция	Формулировка
ОК 07	Эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией (инструкцией по применению огнетушителей)
ПК 1.3	Проводить ремонт узлов – готовность к действиям в условиях ЧС на производстве

2.3. Оснащение (материально-техническое обеспечение)

№	Наименование	Количество
1	Огнетушители порошковые (ОП) – тренировочные	по числу студентов
2	Огнетушители углекислотные (ОУ) – тренировочные	2–3 шт.
3	Углекислотный огнетушитель (боевой) с насадкой	1 шт.
4	Пожарный кран (ПК) с рукавом и стволом	1 комплект
5	Пожарный щит с инвентарём (топор, лом, лопата, багор, вёдра)	1 шт.
6	Макет очага пожара (емкость с водой или сухим песком)	1–2 шт.
7	Переносной огнетушитель (тренировочный) с чеками	по числу студентов
8	Плакат «Классификация огнетушителей»	1 шт.
9	Инструкция по применению огнетушителей	по числу студентов
10	Средства имитации (имитатор пламени – красная ткань)	по возможности

2.4. Порядок проведения занятия

2.4.1. Вводная часть (10 минут)

1. Проверка готовности студентов.
2. Объявление темы и целей занятия.
3. Инструктаж по технике безопасности:
 - не направлять насадку на людей;
 - при работе с углекислотным огнетушителем – держать за изолированную рукоятку (опасность обморожения);
 - использовать тренировочные огнетушители (без давления);
 - при имитации реального огня – соблюдать дистанцию.
4. Актуализация знаний (фронтальный опрос):
 - Какие классы пожаров вы знаете?
 - Какие типы огнетушителей бывают?
 - Какой огнетушитель применить при возгорании электрооборудования?
 - Каков порядок действий при использовании огнетушителя?

2.4.2. Основная часть (60 минут)

Этап 1. Изучение конструкции огнетушителей (10 минут)

Задание 1. Ознакомление с устройством огнетушителей.

1. Каждый студент получает тренировочный огнетушитель.
2. Изучает устройство по плакату и реальному образцу:
 - корпус (баллон);
 - запорно-пусковое устройство (рычаг, вентиль);
 - насадка (раструб, шланг);
 - предохранительная чека (пломба).
3. Демонстрация преподавателем:
 - как срывать пломбу;
 - как выдёргивать чеку;
 - как нажимать на рычаг (для ОП) или открывать вентиль (для ОУ).

Задание 2. Сравнительный анализ огнетушителей.

Составить в тетради (устно) таблицу:

Тип	Маркировка	Применение	Ограничения
Порошковый	ОП	А, В, С, D, Е	Загрязняет поверхности
Углекислотный	ОУ	В, С, Е	Опасность обморожения
Водный	ОВ	А	Не для электроустановок

Этап 2. Отработка алгоритма применения огнетушителей (25 минут)

Задание 3. Отработка извлечения и подготовки огнетушителя к работе.

1. Подойти к месту хранения огнетушителя.
2. Снять с кронштейна.
3. Сорвать пломбу (имитация).
4. Выдернуть чеку (имитация).
5. Взять огнетушитель в правую руку, насадку направить на воображаемый очаг.
6. Проговорить вслух этапы (для закрепления алгоритма).

Задание 4. Тушение условного очага (с использованием тренировочного огнетушителя).

1. На площадке устанавливается условный очаг пожара (поддон с водой или песком).
2. Студент по команде преподавателя:
 - подходит к очагу с наветренной стороны (ветер в спину);
 - подготавливает огнетушитель;
 - нажимает на рычаг (или открывает вентиль);
 - направляет струю на основание пламени (на корень очага);
 - движет насадкой по направлению очага (сверху вниз, от края к центру).
3. **Упражнение выполняется каждым студентом (2–3 попытки).**

Этап 3. Использование других средств пожаротушения (15 минут)

Задание 5. Применение пожарного крана (ПК).

1. Демонстрация преподавателем:
 - открыть дверцу ПК;
 - раскатать рукав;
 - присоединить ствол;
 - открыть вентиль;
 - направить струю воды на очаг.
2. Студенты (по очереди) выполняют действия:
 - раскатывание рукава;
 - присоединение ствола (имитация);
 - направление струи на очаг (без воды).

Задание 6. Применение пожарного щита.

1. Демонстрация преподавателем:
 - как использовать багор (для растаскивания горящих предметов);
 - как использовать лом (для вскрытия конструкций);
 - как использовать лопату (для засыпки очага песком).
2. Студенты (по очереди) отрабатывают:
 - извлечение инструмента из щита;
 - имитацию действий.

Задание 7. Применение кошмы и песка.

1. Студент подходит к очагу.
2. Берёт ящик с песком.
3. Засыпает небольшой очаг (условно).
4. Или накрывает очаг кошмой (для перекрытия доступа кислорода).

Этап 4. Тушение реального очага (10 минут) – с использованием боевого огнетушителя

Примечание: проводить на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.

1. Зажигается небольшой очаг (противень с водой, на поверхности которой плавает солянка или керосин). *Важно: согласовать с администрацией!*
2. Студент (под контролем преподавателя):
 - выбирает ОП (порошковый) или ОУ;
 - подходит с наветренной стороны;
 - применяет по алгоритму;
 - тушит пламя.
3. После тушения – осмотр очага, проверка на повторное возгорание.

2.4.3. Заключительная часть (20 минут)

1. Контрольное выполнение задания на время (10 минут):

- Каждый студент выполняет алгоритм применения ОП (без реального огня) на время.

Оценка	Время (секунды)
«отлично»	до 20
«хорошо»	до 30
«удовлетворительно»	до 40
«неудовлетворительно»	более 40

2. Разбор типичных ошибок (5 минут):

Ошибка	Последствие	Как исправить
Направление струи не на основание пламени	Неэффективное тушение	Тушить с корня пламени
Работа с подветренной стороны	Риск ожога, вдыхание продуктов горения	Становиться с наветренной стороны
Направление насадки на людей	Травмы, обморожение	Контролировать направление
Не выдернута чека	Огнетушитель не срабатывает	Проверять готовность
Держание за раструб ОУ	Обморожение	Держать за изолированную рукоятку

3. Подведение итогов (3–5 минут):

- Оценка работы группы.
- Выставление оценок.
- Домашнее задание.

3. Оценочные материалы

3.1. Контрольные вопросы для самопроверки

- Какие классы пожаров вы знаете?
- Какие типы огнетушителей существуют?
- Какой огнетушитель применяется для тушения электроустановок под напряжением?
- Каков алгоритм применения порошкового огнетушителя?
- Почему нельзя тушить электроустановки водой?
- Каков порядок действий при тушении пожара углекислотным огнетушителем?

7. Что такое пожарный кран и как он применяется?
8. Что такое пожарный щит и какое оборудование на нём размещается?
9. Каковы правила безопасности при работе с огнетушителем?
10. Что делать после тушения пожара?

3.2. Оценочный лист студента

Критерий	Оценка (0–5)
1. Знание типов огнетушителей	
2. Знание алгоритма применения	
3. Практические навыки (извлечение, подготовка)	
4. Тушение условного очага	
5. Соблюдение техники безопасности	
Итого	0–25

Шкала перевода баллов в оценку:

Баллы	Оценка
21–25	«отлично»
16–20	«хорошо»
11–15	«удовлетворительно»
0–10	«неудовлетворительно»

4. Домашнее задание

1. Изучить инструкцию по применению огнетушителей (получить памятку).
2. Нарисовать схему размещения огнетушителей в учебном корпусе (или дома).
3. Подготовить устное сообщение на тему:
 - «Эвакуация и использование средств пожаротушения при пожаре»;
 - «Классификация пожаров и выбор огнетушителя»;
 - «Пожарная безопасность в депо (на предприятии)».

5. Приложение: Памятка

ПАМЯТКА «Применение огнетушителя»

Общий алгоритм:

№	Действие
1	Сообщить о пожаре (101 / 112)
2	Подойти к огнетушителю, снять с кронштейна
3	Сорвать пломбу, выдернуть чеку
4	Направить насадку на очаг (с наветренной стороны)
5	Нажать рычаг (рычаг + рукоятка для подачи)
6	Тушить с корня пламени (сверху вниз)
7	После тушения – убедиться в отсутствии повторного возгорания

Для углекислотного огнетушителя (ОУ):

- Держать за изолированную рукоятку (опасность обморожения!).
- Не касаться раструба.
- Расстояние до очага – 2–3 м.

Для порошкового огнетушителя (ОП):

- Тушить с расстояния 3–5 м.
- Направлять струю на основание пламени.
- Двигаться от края очага к центру.

Запомните:

- Огнетушители – первичное средство, при невозможности тушения – эвакуация.
- Не тушить водой электроустановки и горящие жидкости!
- Всегда вызывать пожарную охрану, даже при успешном тушении.

Практическое занятие № 4

Тема: Определение воинских званий и знаков различия

1. Теоретическая часть

1.1. Воинские звания: определение и значение

Воинское звание – это официально закреплённая за военнослужащим позиция, определяющая его служебно-правовое положение (статус) по отношению к другим военнослужащим. Воинское звание отражает уровень общевойсковой и специальной подготовки, служебное положение и авторитет каждого военнослужащего.

Значение воинских званий:

- Обеспечивает ясность и чёткость во взаимоотношениях и субординации;
- Определяет права и обязанности военнослужащих;
- Отражает уровень квалификации, образования и опыта службы;
- Устанавливает отношения подчиненности не только по должности, но и по воинскому званию.

1.2. Составы военнослужащих и система званий

В Вооруженных Силах Российской Федерации установлены **два вида** воинских званий: **войсковые** (для сухопутных, воздушных и других видов войск) и **корабельные** (для Военно-Морского Флота).

Все воинские звания разделены на **составы**:

Состав	Войсковые звания	Корабельные звания
Солдаты и матросы	Рядовой, Ефрейтор	Матрос, Старший матрос
Сержанты и старшины	Младший сержант, Сержант, Старший сержант, Старшина	Старшина 2-й статьи, Старшина 1-й статьи, Главный старшина, Главный корабельный старшина
Прапорщики и мичманы	Прапорщик, Старший прапорщик	Мичман, Старший мичман
Младшие офицеры	Младший лейтенант, Лейтенант, Старший лейтенант, Капитан	Младший лейтенант, Лейтенант, Старший лейтенант, Капитан-лейтенант
Старшие офицеры	Майор, Подполковник, Полковник	Капитан 3-го ранга, Капитан 2-го ранга, Капитан 1-го ранга
Высшие офицеры	Генерал-майор, Генерал-лейтенант, Генерал-полковник, Генерал армии, Маршал РФ	Контр-адмирал, Вице-адмирал, Адмирал, Адмирал флота

1.3. Погоны как основные знаки различия

Погоны – наплечные знаки различия воинского звания, должности и принадлежности к ведомству. В Российской Федерации установлены три типа погон: **парадные, повседневные и полевые**.

1.3.1. Знаки различия солдат и матросов

Звание	Погоны	Особенности
Рядовой / Матрос	Чистый погон	Без знаков различия
Ефрейтор / Старший матрос	Одна поперечная нашивка (лычка)	Ширина нашивки 10 мм

1.3.2. Знаки различия сержантов и старшин

Звание	Погоны	Особенности
Младший сержант / Старшина 2-й статьи	Две узкие поперечные нашивки	Расстояние от нижнего края — 45 мм
Сержант / Старшина 1-й статьи	Три узкие поперечные нашивки	Ширина нашивок — 10 мм

Звание	Погоны	Особенности
Старший сержант / Главный старшина	Одна широкая поперечная нашивка	Ширина нашивки — 30 мм
Старшина / Главный корабельный старшина	Одна широкая продольная нашивка	Располагается вдоль погона

1.3.3. Знаки различия прапорщиков и мичманов

На погонах прапорщиков и мичманов расположены **маленькие звёздочки** (диаметром 13 мм) на **продольной осевой линии** погона. Погоны схожи с офицерскими, но не имеют просветов.

Звание	Количество звёзд
Прапорщик / Мичман	2
Старший прапорщик / Старший мичман	3

1.3.4. Знаки различия младших офицеров

На погонах младших офицеров имеется **один просвет** (продольная полоска). Звёздочки — металлические, малые (диаметр 13 мм).

Звание	Количество звёзд	Расположение
Младший лейтенант	1	На продольной осевой линии
Лейтенант	2	С двух сторон посередине между линией и краем погона
Старший лейтенант	3	Две нижние + одна выше на осевой линии
Капитан / Капитан- лейтенант	4	Две нижние + две выше на осевой линии

1.3.5. Знаки различия старших офицеров

На погонах старших офицеров имеется **два просвета**. Звёздочки — металлические, большие (диаметр 20 мм).

Звание	Количество звёзд	Расположение
Майор / Капитан 3-го ранга	1	На продольной осевой линии

Звание	Количество звёзд	Расположение
Подполковник / Капитан 2-го ранга	2	С двух сторон посередине между линией и краем погона
Полковник / Капитан 1-го ранга	3	Две нижние + одна выше на осевой линии

1.3.6. Знаки различия высших офицеров

На погонах высших офицеров расположены **вышитые звёзды** большого размера (диаметр 22 мм). Просветов нет.

Звание	Количество звёзд	Особенности
Генерал-майор / Контр-адмирал	1	Звезда с кантом красного/голубого цвета
Генерал-лейтенант / Вице-адмирал	2	
Генерал-полковник / Адмирал	3	
Генерал армии / Адмирал флота	1 (большая, 40 мм)	Звезда с кантом, выше неё — звезда в обрамлении венка
Маршал Российской Федерации	1 (40 мм) + герб России	Звезда на фоне радиально расходящихся лучей

1.4. Нарукавные знаки различия ВМФ

Для офицеров корабельного состава существуют **нарукавные знаки различия**, размещаемые на рукавах тужурок.

Звание	Количество галунов на рукаве
Младший лейтенант	Один средний галун
Лейтенант	Один средний + один узкий галун
Старший лейтенант	Два средних галуна
Капитан-лейтенант	Два средних + один узкий галун
Капитан 3-го ранга	Три средних галуна
Капитан 2-го ранга	Четыре средних галуна
Капитан 1-го ранга	Один широкий галун

Звание	Количество галунов на рукаве
Контр-адмирал	Один широкий + один средний галун
Вице-адмирал	Один широкий + два средних галуна
Адмирал	Один широкий + три средних галуна
Адмирал флота	Один широкий + четыре средних галуна

2. Практическая часть

2.1. Цели практического занятия

Тип цели	Содержание
Образовательная	Сформировать навыки определения воинских званий по знакам различия (погонам, нарукавным знакам)
Развивающая	Развить умение сравнивать и систематизировать знаки различия, располагать звания в порядке старшинства
Воспитательная	Воспитать уважение к воинским традициям и армии России, формирование гражданско-патриотической позиции

2.2. Формируемые компетенции

Компетенция	Формулировка
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией (уставы, приказы)

2.3. Оснащение

№	Наименование	Количество
1	Плакаты «Воинские звания и знаки различия ВС РФ»	3–4 шт.
2	Изображения погон всех званий (раздаточный материал)	по числу студентов
3	Изображения нарукавных знаков ВМФ	2–3 шт.
4	Таблица «Составы и воинские звания ВС РФ»	по числу студентов

№	Наименование	Количество
5	Карточки с заданиями (определение званий)	по числу студентов
6	Макеты погон (парадных, повседневных, полевых)	5–6 шт.
7	Интерактивная презентация (по возможности)	1 шт.
8	Учебник БЖД, раздел «Основы военной службы»	по числу студентов

2.4. Порядок проведения занятия

2.4.1. Вводная часть (10 минут)

1. Проверка готовности студентов.
2. Объявление темы и целей занятия.
3. Актуализация знаний (фронтальный опрос):
 - Что такое воинское звание?
 - Какие составы военнослужащих вы знаете?
 - Какие знаки различия используются для определения звания?
 - Как называются наплечные знаки различия?

2.4.2. Основная часть (60 минут)

Этап 1. Изучение системы воинских званий (15 минут)

Задание 1. Заполнение таблицы составов и званий.

Студенты заполняют таблицу, используя раздаточный материал и плакаты:

Состав	Войсковые звания (от низшего к высшему)	Корабельные звания (от низшего к высшему)
Солдаты и матросы		
Сержанты и старшины		
Прапорщики и мичманы		
Младшие офицеры		
Старшие офицеры		
Высшие офицеры		

Задание 2. Определение состава по званию.

Преподаватель называет воинское звание, студенты определяют состав. Например:

- «Рядовой» → Солдаты и матросы
- «Старший сержант» → Сержанты и старшины
- «Полковник» → Старшие офицеры
- «Генерал-майор» → Высшие офицеры

Этап 2. Изучение знаков различия на погонах (20 минут)

Задание 3. Соответствие: звание — количество звёзд/нашивок.

Студентам выдаются изображения погон. Задание: определить звание по знакам различия и заполнить таблицу.

Звание	Количество звёзд/нашивок	Тип погона (нашивки/звёзды)
Ефрейтор	1 поперечная нашивка	Узкая (10 мм)
Младший сержант	2 поперечные нашивки	Узкие (10 мм)
Сержант	3 поперечные нашивки	Узкие (10 мм)
Старший сержант	1 поперечная нашивка	Широкая (30 мм)
Старшина	1 продольная нашивка	Широкая (30 мм)
Прапорщик	2 звезды	Малые (13 мм)
Старший прапорщик	3 звезды	Малые (13 мм)
Младший лейтенант	1 звезда	Малая (13 мм), 1 просвет
Лейтенант	2 звезды	Малые (13 мм), 1 просвет
Старший лейтенант	3 звезды	Малые (13 мм), 1 просвет
Капитан	4 звезды	Малые (13 мм), 1 просвет
Майор	1 звезда	Большая (20 мм), 2 просвета
Подполковник	2 звезды	Большие (20 мм), 2 просвета
Полковник	3 звезды	Большие (20 мм), 2 просвета
Генерал-майор	1 звезда	Вышитая (22 мм), без просветов
Генерал-лейтенант	2 звезды	Вышитые (22 мм), без просветов
Генерал-полковник	3 звезды	Вышитые (22 мм), без просветов

Звание	Количество звёзд/нашивок	Тип погона (нашивки/звёзды)
Генерал армии	1 большая звезда (40 мм) + звезда в венке	Без просветов

Задание 4. Расположение званий в порядке возрастания.

Студенты получают набор карточек с названиями званий (или изображениями погон). Задание: расположить их в правильном порядке — от младшего к старшему.

Вариант для сухопутных войск:

Рядовой → Ефрейтор → Младший сержант → Сержант → Старший сержант → Старшина → Прапорщик → Старший прапорщик → Младший лейтенант → Лейтенант → Старший лейтенант → Капитан → Майор → Подполковник → Полковник → Генерал-майор → Генерал-лейтенант → Генерал-полковник → Генерал армии → Маршал РФ

Вариант для ВМФ:

Матрос → Старший матрос → Старшина 2-й статьи → Старшина 1-й статьи → Главный старшина → Главный корабельный старшина → Мичман → Старший мичман → Младший лейтенант → Лейтенант → Старший лейтенант → Капитан-лейтенант → Капитан 3-го ранга → Капитан 2-го ранга → Капитан 1-го ранга → Контр-адмирал → Вице-адмирал → Адмирал → Адмирал флота

Этап 3. Нарукавные знаки различия ВМФ (10 минут)

Задание 5. Определение звания по нарукавному знаку.

Студентам выдаются изображения нарукавных знаков различия офицеров корабельного состава.

Задание: по количеству галунов определить звание.

Количество галунов	Звание
1 средний	Младший лейтенант
1 средний + 1 узкий	Лейтенант
2 средних	Старший лейтенант
2 средних + 1 узкий	Капитан-лейтенант
3 средних	Капитан 3-го ранга
4 средних	Капитан 2-го ранга
1 широкий	Капитан 1-го ранга
1 широкий + 1 средний	Контр-адмирал
1 широкий + 2 средних	Вице-адмирал

Количество галунов	Звание
1 широкий + 3 средних	Адмирал
1 широкий + 4 средних	Адмирал флота

Этап 4. Практическое упражнение «Определи звание» (15 минут)

Задание 6. Определение звания по погонам.

На интерактивной доске или на карточках демонстрируются изображения погон (без подписей). Студент должен:

1. Назвать воинское звание.
2. Указать состав (солдаты/сержанты/прапорщики/офицеры).
3. Обосновать ответ (по количеству звёзд, просветов, нашивок).

Примерные варианты для опроса:

№	Описание погона	Звание
1	1 звезда, 1 просвет	Младший лейтенант
2	2 звезды, 2 просвета	Подполковник
3	3 звезды, 2 просвета	Полковник
4	4 звезды, 1 просвет	Капитан
5	1 большая вышитая звезда	Генерал-майор
6	2 узкие поперечные нашивки	Младший сержант
7	3 узкие поперечные нашивки	Сержант
8	1 широкая поперечная нашивка	Старший сержант
9	2 звезды без просветов	Прапорщик
10	3 звезды без просветов	Старший прапорщик

2.4.3. Заключительная часть (20 минут)

1. Контрольное выполнение задания (10 минут):

Каждый студент получает **индивидуальную карточку** с изображениями 5–6 погон.

Задание:

- Определить звание каждого изображения;
- Расположить их в порядке возрастания.

2. Разбор типичных ошибок (5 минут):

Ошибка	Пояснение
--------	-----------

Ошибка	Пояснение
Путаница в количестве звёзд	Важно запомнить: 1, 2, 3, 4 — для младших офицеров; 1, 2, 3 — для старших
Неправильное определение состава	Нужно смотреть на просветы, размер звёзд и наличие нашивок
Путаница между прапорщиками и офицерами	У прапорщиков нет просветов, у офицеров — есть
Путаница между сержантами и старшинами	По количеству и ширине нашивок
Неправильное расположение званий по старшинству	Таблицу выучить — обязательно

3. Подведение итогов (3–5 минут):

- Оценка работы группы.
- Выставление оценок.
- Домашнее задание.

3. Оценочные материалы

3.1. Контрольные вопросы для самопроверки

1. Что такое воинское звание и для чего оно служит?
2. Какие составы военнослужащих существуют в ВС РФ?
3. Сколько звёзд у капитана на погонах?
4. Сколько звёзд у полковника на погонах?
5. Как отличить погоны прапорщика от офицерских?
6. Какие знаки различия у сержантов?
7. Какие знаки различия у солдат?
8. Что такое погоны и какие они бывают?
9. Как расположены звёзды на погонах лейтенанта?
10. В чём отличие войсковых званий от корабельных?

3.2. Критерии оценки

Критерий	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Знание званий всех составов	Без ошибок	До 2 ошибок	До 4 ошибок
Определение звания по погонам	Без ошибок	1–2 ошибки	3–4 ошибки
Расположение званий по старшинству	Без ошибок	До 2 ошибок	До 4 ошибок

4. Домашнее задание

1. Выучить систему воинских званий и знаков различия (по таблице).
2. Зарисовать в тетрадь погоны трёх составов: младших офицеров, старших офицеров, сержантов.
3. Подготовить сообщение на одну из тем:
 - «История воинских званий в России»;
 - «Погоны Российской армии: прошлое и настоящее»;
 - «Воинские звания ВМФ и их особенности».
4. Самостоятельно изучить нарукавные знаки различия ВМФ (по желанию).

5. Приложение: Памятка для студентов

ПАМЯТКА «Определение воинских званий по погонам»

Состав	Что смотреть
Солдаты	Пустые погоны (рядовой); 1 поперечная нашивка (ефрейтор)
Сержанты	Узкие нашивки (2, 3) или широкая нашивка (1); продольная нашивка (старшина)
Прапорщики	2 или 3 маленькие звезды (13 мм), без просветов
Мл. офицеры	1 просвет; 1–4 маленькие звезды (13 мм)
Ст. офицеры	2 просвета; 1–3 большие звезды (20 мм)
Высшие офицеры	Без просветов; 1–3 вышитые большие звезды (22 мм)

Запомни:

- **1 просвет** – младший офицер;
- **2 просвета** – старший офицер;
- **Нет просветов** – прапорщик или высший офицер (смотреть по размеру звёзд).

Практическое занятие № 5

Тема: Порядок прохождения военной службы

1. Теоретическая часть

1.1. Военная служба: определение и правовые основы

Военная служба – это особый вид федеральной государственной службы, заключающийся в повседневном выполнении гражданами воинских обязанностей в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах, осуществляющих функции по обеспечению обороны и безопасности государства.

Основные нормативные документы, регулирующие порядок прохождения военной службы:

Нормативный документ	Основное содержание
Конституция РФ	Закрепляет защиту Отечества как долг и обязанность гражданина
Федеральный закон № 53-ФЗ «О воинской	Определяет порядок воинского учёта,

Нормативный документ	Основное содержание
обязанности и военной службе»	призыва, прохождения службы и пребывания в запасе
Федеральный закон «О статусе военнослужащих»	Устанавливает права, свободы, обязанности и ответственность военнослужащих
Общевоинские уставы ВС РФ	Регламентируют повседневную жизнь и деятельность военнослужащих
Положение о порядке прохождения военной службы	Детализирует процедуру прохождения службы (утверждено Указом Президента РФ № 1237)

Отличительные особенности военной службы:

- Требует полной самоотдачи, высокой профессиональной подготовки, особой ответственности;
- Предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья, образовательному уровню, морально-психологическим качествам и физической подготовленности;
- Характеризуется обязательностью и строгой дисциплиной;
- Предусматривает более строгие меры ответственности за нарушения по сравнению с другими видами государственной службы.

1.2. Воинская обязанность и её составляющие

Воинская обязанность – установленный законом долг граждан нести военную службу в рядах Вооруженных Сил РФ и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны.

Этапы осуществления воинской обязанности:

№	Этап	Основное содержание
1	Воинский учёт	Государственная система учета призывных и мобилизационных ресурсов. Первоначальная постановка на учёт – по достижении 17 лет
2	Подготовка к военной службе	Начальная военная подготовка, обучение военно-учётным специальностям, физическая подготовка, военно-патриотическое воспитание
3	Призыв на военную службу	Призыв граждан на срочную службу, призыв офицеров запаса, призыв на военные сборы
4	Прохождение военной службы	Служба по призыву (12 месяцев) или по контракту (добровольно)
5	Пребывание в запасе	Зачисление в запас после службы, прохождение военных сборов
6	Призыв на военные	Периодическое привлечение резервистов (не чаще 1

№	Этап	Основное содержание
	сборы	раза в 3 года, не более 2 месяцев)
7	Призыв в период мобилизации	В период военного положения и военное время

1.3. Порядок прохождения военной службы по призыву

1.3.1. Начало военной службы

Началом военной службы для граждан, призванных на военную службу, считается день убытия из военного комиссариата субъекта РФ к месту прохождения военной службы. С этого момента гражданин приобретает статус военнослужащего.

Основные этапы начала службы:

1. Прибытие в воинскую часть.
2. Прохождение начальной военной подготовки (продолжительность – не более 2 месяцев).
3. Приведение к Военной присяге (на верность Родине — Российской Федерации).

До приведения к Военной присяге военнослужащий:

- не может привлекаться к выполнению боевых задач (участию в боевых действиях, несению боевого дежурства, караульной службы);
- не может закрепляться оружие и военная техника;
- на него не может налагаться дисциплинарное взыскание в виде ареста.

Текст Военной присяги (извлечение): военнослужащий клянётся свято соблюдать Конституцию РФ, строго выполнять требования воинских уставов, приказы командиров, достойно исполнять воинский долг, мужественно защищать свободу, независимость и конституционный строй России.

1.3.2. Срок военной службы

В соответствии с Федеральным законом № 53-ФЗ, срок военной службы по призыву составляет **12 месяцев**.

1.3.3. Увольнение с военной службы

Днём окончания военной службы считается день исключения военнослужащего из списков личного состава воинской части в связи с увольнением с военной службы.

1.3.4. Повседневная жизнь военнослужащих

Повседневная жизнь в воинской части осуществляется в соответствии с требованиями Устава внутренней службы ВС РФ, предназначенного для поддержания внутреннего порядка и воинской дисциплины, обеспечивающих постоянную боевую готовность.

Режим и размещение:

- Распорядок дня устанавливается командиром воинской части.
- Военнослужащим, проходящим службу по призыву (кроме матросов и старшин, находящихся на кораблях), предоставляется ежедневно не менее 8 часов для сна и 2 часов для личных потребностей.
- Размещение производится в казармах (из расчёта не менее 12 м³ воздуха на одного человека).

Отпуска:

Военнослужащим по призыву предоставляется один основной отпуск продолжительностью:

Воинская должность	Продолжительность отпуска
Солдаты и матросы	20 суток
Сержанты и старшины	30 суток

Отпуск может быть увеличен как поощрение или сокращён как наказание (до 5 суток). Время на проезд к месту отпуска и обратно добавляется к отпуску, но не более чем на 15 суток.

1.4. Прохождение военной службы по контракту

Контрактная служба – это добровольная служба, на которую гражданин поступает путём заключения контракта с Министерством обороны РФ.

Контракт о прохождении военной службы – это письменное соглашение, в котором закрепляются :

- добровольность поступления на военную службу;
- срок службы;
- условия контракта (обязанности военнослужащего и права на социальные гарантии).

Кто имеет право заключать контракт? :

1. Военнослужащие, у которых заканчивается предыдущий контракт.
2. Военнослужащие по призыву, прослужившие не менее 12 месяцев.
3. Граждане, пребывающие в запасе.
4. Граждане мужского пола, не пребывающие в запасе, окончившие вузы.
5. Граждане женского пола, не пребывающие в запасе.

Возрастные ограничения: первый контракт могут заключать граждане в возрасте от 18 до 40 лет.

Отбор кандидатов включает:

- Медицинское освидетельствование (категории А и Б – годны).
- Профессиональный психологический отбор (по 4 категориям пригодности).
- Проверку физической подготовки.
- Соответствие уровню образования и профессиональной пригодности.

1.5. Призыв на военную службу и его организация

Призыв на военную службу организует и осуществляет глава органа местного самоуправления совместно с военным комиссаром.

Призывная комиссия принимает решение о:

- призыве в конкретный вид ВС, род войск;
- направлении на альтернативную гражданскую службу;
- предоставлении отсрочки;
- освобождении от призыва;
- зачислении в запас.

Призыву подлежат граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие или обязанные состоять на воинском учёте и не пребывающие в запасе.

Освобождаются от призыва:

- признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;
- прошедшие военную службу в РФ или в другом государстве;
- прошедшие альтернативную гражданскую службу;
- имеющие учёную степень кандидата или доктора наук;
- являющиеся сыновьями (родными братьями) военнослужащих, погибших при исполнении обязанностей военной службы.

Отсрочка предоставляется:

- по состоянию здоровья (до 1 года);
- по семейным обстоятельствам (уход за близкими родственниками, наличие двух и более детей и др.);
- для обучения по очной форме в образовательных учреждениях;
- для получения послевузовского профессионального образования.

1.6. Обязанности военнослужащего

Военнослужащий обязан:

- быть верным Военной присяге, мужественно и умело защищать своё Отечество;
- строго соблюдать Конституцию РФ, требования общевоинских уставов;
- беспрекословно выполнять приказы командиров (начальников);
- совершенствовать воинское мастерство;
- содержать в постоянной готовности вооружение и военную технику, беречь воинское имущество;
- быть дисциплинированным, бдительным, хранить государственную и военную тайну.

2. Практическая часть**2.1. Цели практического занятия**

Тип цели	Содержание
Образовательная	Сформировать знания о порядке призыва, прохождения военной службы по призыву и контракту, правах и обязанностях военнослужащих
Развивающая	Развить умение работать с нормативными документами (ФЗ № 53-ФЗ), анализировать и сравнивать условия службы по призыву и по контракту
Воспитательная	Воспитать уважение к военной службе, формирование гражданско-патриотической позиции и готовности к защите Отечества

2.2. Формируемые компетенции

Компетенция	Формулировка
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией (нормативными актами)

2.3. Оснащение (материально-техническое обеспечение)

№	Наименование	Количество
1	Текст Федерального закона № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (выдержки)	по числу студентов
2	Плакат «Порядок прохождения военной службы»	1 шт.
3	Схема «Этапы воинской обязанности»	1 шт.
4	Таблица «Сравнение службы по призыву и по контракту»	по числу студентов
5	Карточки с ситуационными задачами	по числу студентов
6	Раздаточный материал «Права и обязанности военнослужащих»	по числу студентов
7	Образец контракта о прохождении военной службы (макет)	2–3 шт.
8	Компьютер с презентацией (по возможности)	1 шт.

4. Порядок проведения занятия

2.4.1. Вводная часть (10 минут)

1. Проверка готовности студентов.
2. Объявление темы и целей занятия.
3. Инструктаж по работе с нормативными документами.
4. Актуализация знаний (фронтальный опрос):
 - Что такое военная служба?
 - Какие нормативные документы регулируют порядок прохождения военной службы?
 - Какие формы прохождения военной службы существуют?
 - Кто подлежит призыву на военную службу?
 - Какова продолжительность службы по призыву?

2.4.2. Основная часть (60 минут)

Этап 1. Изучение нормативно-правовой основы (15 минут)

Задание 1. Работа с Федеральным законом № 53-ФЗ.

Студенты получают выдержки из ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».
Задание: изучить и заполнить таблицу.

Вопрос	Ответ (статья закона)
Каков срок военной службы по призыву?	12 месяцев

Вопрос	Ответ (статья закона)
С какого момента начинается военная служба для призывника?	День убытия из военного комиссариата
Какова продолжительность начальной военной подготовки?	Не более 2 месяцев
Каков максимальный возраст заключения первого контракта?	40 лет
Кто освобождается от призыва на военную службу?	(перечень по закону)

Задание 2. Изучение прав, обязанностей и льгот военнослужащих.

Студенты получают раздаточный материал (Приложение 1–3 из методической разработки). Задание: составить список основных прав и обязанностей военнослужащего.

Ключевые права военнослужащих:

- Право на свободу передвижения (с учётом требований боевой готовности).
- Право на свободу слова, выражения мнений (без разглашения государственной и военной тайны).
- Право на отдых (не менее 8 часов сна, 2 часа личных потребностей).
- Право на основной отпуск (20–30 суток).
- Право на денежное довольствие и вещевое обеспечение.
- Право на жилое помещение (казарма с нормативом 12 м³ воздуха на человека).

Обязанности военнослужащих:

- Верность Военной присяге.
- Соблюдение Конституции и законов РФ.
- Исполнение приказов командиров.
- Поддержание вооружения и техники в готовности.
- Хранение государственной и военной тайны.
- Соблюдение воинской дисциплины.

Этап 2. Отработка порядка прохождения военной службы (20 минут)

Задание 3. Установление последовательности (индивидуальное задание).

Студенты получают карточки с перемешанными этапами прохождения военной службы. Задание: расположить их в правильной последовательности.

№	Этап	Правильный порядок
А	Увольнение в запас	4
Б	Прибытие в воинскую часть	2
В	Принятие Военной присяги	3
Г	Начало службы (убытие из военкомата)	1

Правильный ответ: Г → Б → В → А .

Задание 4. Сравнение службы по призыву и по контракту.

Студенты заполняют сравнительную таблицу.

Критерий сравнения	Служба по призыву	Служба по контракту
Основание	Обязательная (по призыву)	Добровольная (по контракту)
Срок службы	12 месяцев	По условиям контракта
Возраст	18–27 лет	18–40 лет
Отбор	Медицинская комиссия	Медосмотр + психологический отбор
Оплата	Денежное довольствие	Денежное довольствие + социальные гарантии
Права и обязанности	По закону и уставам	По закону, уставам и условиям контракта

Этап 3. Решение ситуационных задач (15 минут)

Задание 5. Ситуационные задачи по теме.

Каждый студент получает карточку с задачей.

Варианты задач:

Задача 1. Гражданин Иванов, 18 лет, призван на военную службу. Прибыл в часть. Спустя 1,5 месяца командование отправляет его в караул. Правомерно ли это? Почему?

Ответ: Неправомерно. До приведения к Военной присяге военнослужащий не может привлекаться к несению караульной службы. Присяга принимается после начальной военной подготовки (не более 2 месяцев).

Задача 2. Гражданин Петров, 19 лет, получил повестку в военкомат для прохождения медицинского освидетельствования, но не явился без уважительной причины. Какие последствия могут наступить?

Ответ: Неявка без уважительной причины влечёт административную ответственность (штраф). В случае повторного нарушения – уголовная ответственность за уклонение от прохождения военной службы.

Задача 3. Гражданин Сидоров, 25 лет, имеет двоих несовершеннолетних детей и проживает с матерью-инвалидом I группы. Может ли он получить отсрочку от призыва?

Ответ: Может. Граждане, имеющие двух и более детей, а также занятые постоянным уходом за близкими родственниками (инвалидами I и II группы), имеют право на отсрочку от призыва.

Задача 4. Гражданка Смирнова, 22 года, имеет высшее образование и желает заключить контракт о прохождении военной службы. Имеет ли она право на это?

Ответ: Да. Гражданки женского пола, не пребывающие в запасе, имеют право заключать контракт о прохождении военной службы на общих основаниях.

2.4.3. Заключительная часть (20 минут)

1. Контрольное выполнение задания на проверку знаний (10 минут):

Студенты выполняют письменную работу (5 вопросов).

1. Перечислите этапы воинской обязанности.
2. Когда начинается военная служба по призыву?
3. Каков срок службы по призыву?
4. Какие требования предъявляются к гражданам, поступающим на военную службу по контракту?
5. Какой документ подтверждает верность военнослужащего своему Отечеству?

2. Разбор типичных ошибок (5 минут):

- Путаница в сроках (начало, окончание службы).
- Неверное определение статуса «до присяги».
- Непонимание различий между службой по призыву и контрактной службой.
- Неправильное определение категорий граждан, имеющих право на отсрочку.

3. Подведение итогов (3–5 минут):

- Оценка работы группы.
- Выставление оценок.
- Домашнее задание.

3. Оценочные материалы

3.1. Контрольные вопросы для самопроверки

1. Каким документом регулируется порядок прохождения военной службы?
2. Что такое воинская обязанность и из каких этапов она состоит?
3. Когда начинается и заканчивается военная служба по призыву?
4. Каков срок службы по призыву?
5. Что такое начальная военная подготовка и какова её продолжительность?
6. Что меняется в статусе военнослужащего после принятия Военной присяги?
7. Каковы требования к гражданам, поступающим на военную службу по контракту?
8. Кто может заключить контракт о прохождении военной службы?
9. Какие категории граждан освобождаются от призыва на военную службу?
10. Какие социальные гарантии предоставляются военнослужащим?

3.2. Критерии оценки

Критерий	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Знание этапов прохождения службы	Без ошибок	До 2 ошибок	До 4 ошибок
Знание нормативных сроков	Без ошибок	До 2 ошибок	До 4 ошибок
Решение ситуационных задач	Правильное решение	1–2 ошибки	3–4 ошибки
Понимание различий между видами	Без ошибок	До 2 ошибок	До 4 ошибок

Критерий	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
службы			

4. Домашнее задание

1. **Изучить** основные статьи Федерального закона № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (сроки, отсрочки, освобождения).
2. **Составить** таблицу «Сравнительная характеристика службы по призыву и по контракту» (не менее 5 критериев).
3. **Подготовить** устное сообщение на одну из тем:
 - «Порядок прохождения военной службы по призыву»;
 - «Особенности военной службы по контракту»;
 - «Права и обязанности военнослужащих».
4. **Выучить** порядок прохождения военной службы по призыву (этапы).

5. Приложение: Памятка для студентов

ПАМЯТКА «Порядок прохождения военной службы по призыву»

Основные этапы прохождения военной службы:

1. **Начало службы** – день убытия из военного комиссариата (приобретение статуса военнослужащего).
2. **Прибытие в часть и начальная военная подготовка** – до 2 месяцев.
3. **Принятие Военной присяги** – на верность Родине.
4. **Повседневная служба** – в соответствии с уставами и распорядком дня.
5. **Увольнение в запас** – по истечении 12 месяцев.

Сроки:

- Служба по призыву – 12 месяцев.
- Служба по контракту – срок по контракту (обычно 3 года).

До принятия Военной присяги: запрещено участие в боевых действиях, караульной службе, закрепление оружия и военной техники.

Практическое занятие № 6

Тема: Освоение методик проведения строевой подготовки

1. Теоретическая часть

1.1. Строевая подготовка: определение и значение

Строевая подготовка – предмет обучения военнослужащих, имеющий целью выработать у них строевую выправку, подтянутость и выносливость, умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы с оружием и без него, а также подготовить подразделения к слаженным действиям в различных строях.

Основные задачи строевой подготовки:

- выработка у военнослужащих строевой выправки, подтянутости и дисциплинированности;
- обучение умению быстро и четко выполнять строевые приемы;
- формирование навыков согласованных коллективных действий в составе подразделения;
- воспитание аккуратности, ловкости и выносливости.

1.2. Основные понятия строевого устава (элементы строя)

Строевая подготовка базируется на **Строевом уставе Вооруженных Сил РФ**, который определяет строевые приемы и движения, построения подразделений, порядок выполнения воинского приветствия и проведения строевого смотра.

Основные элементы строя:

Термин	Определение
Строй	Установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах
Шеренга	Строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах
Колонна	Строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения – одно за другим на установленных дистанциях
Фланг	Правая (левая) оконечность строя; при поворотах строя названия флангов не изменяются
Фронт	Сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом
Интервал	Расстояние по фронту между военнослужащими, подразделениями и частями
Дистанция	Расстояние в глубину между военнослужащими, подразделениями и частями

Дополнительные элементы строя:

- **Ряд** – два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому
- **Направляющий** – военнослужащий (подразделение), движущийся головным в указанном направлении
- **Замыкающий** – военнослужащий (подразделение), движущийся последним в колонне

1.3. Управление строем: команды и порядок их подачи

Управление строем осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером.

Команда разделяется на два вида:

Вид команды	Характеристика	Пример
Предварительная	Подается для привлечения внимания, произносится отчетливо, громко и протяжно	«Отделение...», «Взвод...»
Исполнительная	Подается после паузы, произносится отрывисто и громко	«СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «МАРШ»

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда «ОТСТАВИТЬ». По этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

1

4. Методика разучивания строевого приема

При обучении строевым приемам необходимо придерживаться следующей методической последовательности:

Этап	Содержание
1. Название приема	Объявить название строевого приема и команду, по которой он выполняется
2. Образцовый показ	Показать прием в целом (в медленном темпе и в нормальном темпе), затем по разделениям с кратким объяснением
3. Разучивание по разделениям	Обучить технике выполнения приема поэтапно на два-три счета
4. Тренировка в целом	Выполнение приема по команде, отработка до автоматизма
5. Тренировка в составе подразделения	Коллективное выполнение с взаимоконтролем

Роль личного примера преподавателя – ключевой фактор успешного обучения. Педагог обязан демонстрировать приёмы в полном соответствии с уставом, исполнять движения чётко и ритмично, показывать, как «идеальный» вариант, так и типичные ошибки.

1.5. Строевая стойка

Строевая стойка – основное положение военнослужащего перед построением и в строю. Принимается по командам «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО».

Правила выполнения строевой стойки:

- стоять прямо, без напряжения;
- каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта на ширину ступни;
- ноги в коленях выпрямить, но не напрягать;
- грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед;
- живот подобрать;
- плечи развернуть;
- руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра;
- голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка;
- смотреть прямо перед собой;
- быть готовым к немедленному действию.

Строевая стойка принимается без команды в следующих случаях:

- при отдавании и получении приказа;
- при докладе;
- во время исполнения Государственного гимна РФ;
- при выполнении воинского приветствия;
- при подаче команд.

1.6. Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам:

Команда	Сторона поворота	Опорные точки
«Напра-ВО»	В сторону правой руки	На правом каблуке и левом носке
«Пол-оборота напра-ВО»	На 45° вправо	На правом каблуке и левом носке
«Нале-ВО»	В сторону левой руки	На левом каблуке и правом носке
«Пол-оборота нале-ВО»	На 45° влево	На левом каблуке и правом носке
«Кру-ГОМ»	Через левое плечо (на 180°)	На левом каблуке и правом носке

Повороты выполняются в два приема:

Первый прием – повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

Второй прием – кратчайшим путем приставить другую ногу.

Характерные ошибки при выполнении поворотов:

- поворот корпуса по предварительной команде;
- сгибание ног в коленях;
- размахивание руками;
- наклон головы вниз;
- опускание груди и выставление живота;
- отведение корпуса назад;
- поворот на всей ступне, а не на каблуке и носке.

2. Практическая часть

2.1. Цели практического занятия

Тип цели	Содержание
Образовательная	Сформировать навыки выполнения строевой стойки и поворотов на месте в соответствии с требованиями Строевого устава ВС РФ
Развивающая	Развить строевую выправку, подтянутость, координацию движений и быстроту реакции
Воспитательная	Воспитать дисциплинированность, ответственность за точность выполнения команд, понимание важности строевой подготовки

2.2. Формируемые компетенции

Компетенция	Формулировка
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-

Компетенция	Формулировка
	нравственных ценностей
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2.3. Оснащение (материально-техническое обеспечение)

№	Наименование	Количество
1	Строевая площадка (плац) или ровная асфальтированная площадка	1
2	Строевой устав Вооруженных Сил РФ (выдержки)	по числу студентов
3	Плакат «Элементы строя»	1 шт.
4	Плакат «Строевая стойка»	1 шт.
5	Плакат «Повороты на месте»	1 шт.
6	Секундомер	1 шт.
7	Свисток	1 шт.
8	Мел или разметочная лента (для разметки линии строя)	по необходимости

2.4. Порядок проведения занятия

2.4.1. Вводная часть (10 минут)

1. **Построение группы** в одну шеренгу. Проверка наличия и внешнего вида (форма одежды).
2. **Объявление темы, цели и учебных вопросов** занятия.
3. **Указание значения** изучаемой темы: строевая подготовка дисциплинирует, вырабатывает выправку, подтянутость, аккуратность, ловкость и выносливость.
4. **Инструктаж по технике безопасности** на строевой площадке.

2.4.2. Основная часть (60 минут)

1-й учебный вопрос: Строевая стойка (25 минут)

Этап 1.1. Образцовый показ и объяснение (5 минут)

1. Преподаватель **образцово показывает** выполнение строевой стойки в целом (спереди, сбоку).
2. **Объясняет**, где и в каких случаях применяется строевая стойка: по команде «СТАНОВИСЬ» и «СМИРНО», а также без команды – при отдавании приказа, докладе, исполнении гимна, выполнении воинского приветствия.
3. **Доводит порядок выполнения** согласно требованиям Строевого устава.

Этап 1.2. Разучивание строевой стойки по элементам (15 минут)

Разучивание проводится с помощью подготовительных упражнений.

Упражнение 1. Положение ног и разворот носков

Команда: «Носки свести, делай — РАЗ, носки развести, делай — ДВА, носки свести, делай — РАЗ».

Студенты выполняют под счет преподавателя, добиваясь правильного положения ступней (носки развернуты на ширину ступни).

Упражнение 2. Приподнимание груди, подача корпуса вперед, подборание живота, развертывание плеч

Команда: «Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай — РАЗ, принять первоначальное положение, делай — ДВА».

Обучаемые делают глубокий вдох, в таком положении задерживают грудную клетку, делают выдох и продолжают дыхание с приподнятой грудью. Руки при этом опускаются так, чтобы кисти были сбоку и посередине бедер.

Упражнение 3. Положение рук

Команда: «Положение рук, делай — РАЗ». Студенты опускают руки так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы полусогнуты и касались бедра.

Упражнение 4. Положение головы

Команда: «Голову держать высоко и прямо, смотреть прямо перед собой, делай — РАЗ». Обучаемые выпрямляют голову, убирают выдвинутый подбородок.

Этап 1.3. Проверка правильности выполнения строевой стойки (5 минут)

Способ проверки:

1. Преподаватель подает команду: «**Поднять носки, делай — РАЗ**».
2. Если строевая стойка принята правильно (тело подано вперед), то обучаемые, подняв носки, сохраняют вертикальное положение.
3. Если стойка принята неправильно (корпус отклонен назад), то при поднятии носков обучаемый потеряет равновесие.
4. Преподаватель индивидуально корректирует ошибки каждого студента.

Тренировка в составе подразделения:

Подается команда «СТАНОВИСЬ», затем «СМИРНО», «ВОЛЬНО». Студенты отрабатывают переход из положения «вольно» в положение «смирно».

2-й учебный вопрос: Повороты на месте (35 минут)

Этап 2.1. Образцовый показ и объяснение (5 минут)

1. Преподаватель **образцово показывает** повороты на месте по всем командам: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».
2. **Объясняет порядок выполнения:** повороты выполняются в два приема:
 - 1-й прием – повернуться, сохраняя положение корпуса, не сгибая ног, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;
 - 2-й прием – кратчайшим путем приставить другую ногу.

Этап 2.2. Разучивание поворотов по разделениям (15 минут)

Поворот направо (по разделениям)

Команда: «Направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА».

Счет	Действие
«делай – РАЗ»	Резко повернуться в сторону правой руки на правом каблуке и левом носке. Сохранять положение корпуса, не сгибать ноги. Перенести тяжесть тела на правую ногу. Каблук левой ноги и носок правой ноги развернуты. Руки – как при строевой стойке.
«делай – ДВА»	Кратчайшим путем приставить левую ногу к правой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

При неправильном или нечетком выполнении подается команда «ОТСТАВИТЬ».

Поворот налево (по разделениям)

Команда: «Налево, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА».

Счет	Действие
«делай – РАЗ»	Резко повернуться в сторону левой руки на левом каблуке и правом носке. Сохранять положение корпуса, не сгибать ноги.
«делай – ДВА»	Кратчайшим путем приставить правую ногу к левой.

Поворот кругом (по разделениям)

Команда: «Кругом, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА».

Счет	Действие
«делай – РАЗ»	Резко повернуться на 180° через левое плечо на левом каблуке и правом носке. Корпус подать немного вперед.
«делай – ДВА»	Кратчайшим путем приставить правую ногу к левой.

Обратить внимание:

- при повороте кругом не допускается размахивание руками;
- поворот делается не на всей ступне, а на каблуке и носке.

Этап 2.3. Тренировка в целом и в составе подразделения (15 минут)

1. **Индивидуальная тренировка** под счет преподавателя. Команды подаются в полном виде: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».

2. **Тренировка в парах (взаимоконтроль).** Обучаемые в парах по очереди выполняют повороты, контролируя правильность друг друга. Можно использовать команду для построения в пары: «Первые номера налево, а вторые напра-ВО, к попарной тренировке – ПРИСТУПИТЬ».

3. **Тренировка в составе отделения:** выполнение поворотов по команде преподавателя одновременно всеми студентами.

2.4.3. Заключительная часть (20 минут)

1. Контрольное выполнение нормативов (10 минут):

Студенты по очереди выполняют строевую стойку и повороты на месте. Оценка выставляется по следующей таблице:

Оценка	Строевая стойка	Повороты на месте
«5» (отлично)	Выполнена без ошибок	Все повороты выполнены без ошибок
«4» (хорошо)	1-2 ошибки	1-2 ошибки
«3» (удовлетворительно)	3-4 ошибки	3-4 ошибки
«2» (неудовлетворительно)	Более 4 ошибок	Более 4 ошибок

2. Разбор типичных ошибок и методов их исправления (5 минут):

Ошибка	Метод исправления
Носки развернуты не на ширину ступни	Контроль по линии строя, повторное выполнение счета «РАЗ» в упражнении постановки ног
Грудь опущена, плечи не развернуты	Глубокий вдох, фиксация положения, повторение упражнения «Грудь приподнять...»
Голова опущена, подбородок выставлен	Команда «Голову держать высоко и прямо»
Кисти рук не касаются бедер	Контроль положения рук, команда «Положение рук, делай – РАЗ»
Сгибание ног в коленях при повороте	Команда «Ноги не сгибать!», отработка по разделениям
Поворот корпуса по предварительной команде	Отработка выдержки, четкое разделение предварительной и исполнительной команд
Размахивание руками при повороте	Руки прижаты к корпусу, контроль пальцев рук

3. Подведение итогов (3–5 минут):

- Оценка работы группы.
- Выставление оценок.
- Домашнее задание.

3. Оценочные материалы**3.1. Контрольные вопросы для самопроверки**

1. Что такое строевая подготовка и какова её цель?
2. Какие виды строя вы знаете? Что такое шеренга и колонна?
3. Каков порядок подачи предварительной и исполнительной команды?
4. Как принимается строевая стойка? Перечислите её элементы.
5. Что делается по команде «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»?
6. Какие повороты выполняются на месте и по каким командам?
7. В какой последовательности разучивается поворот «Направо» по разделениям?
8. Чем отличается поворот «Кругом» от поворота «Налево»?
9. Как проверить правильность принятия строевой стойки?
10. Какие ошибки наиболее часто допускают при выполнении поворотов на месте?

3.2. Критерии оценки практических навыков

Критерий	«5»	«4»	«3»	«2»
Строевая стойка	Все элементы выполнены	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Более 4 ошибок

Критерий	«5»	«4»	«3»	«2»
	правильно			
Повороты на месте	Все повороты без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Более 4 ошибок
Четкость выполнения команд	Мгновенная реакция	Небольшая задержка	Значительная задержка	Команда не выполняется
Внешний вид и выправка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

4. Домашнее задание

1. **Изучить** основные положения Строевого устава ВС РФ (главы о строевой стойке и поворотах на месте).
2. **Повторить** порядок выполнения строевой стойки и поворотов на месте по памятке.
3. **Подготовиться** к контрольной проверке на следующем занятии.
4. **Подготовить сообщение** на одну из тем (устно):
 - «История строевой подготовки в русской армии»;
 - «Роль строевой подготовки в воспитании дисциплинированности»;
 - «Воинское приветствие: история и современность».

5. Приложение: Памятка для студентов

ПАМЯТКА «Строевая стойка и повороты на месте»

Строевая стойка:

Элемент	Как выполнять
Каблуки	Вместе
Носки	На ширину ступни, по линии фронта
Ноги	Выпрямлены, но не напряжены
Грудь	Приподнята, корпус подан вперед
Живот	Подобран
Плечи	Развернуты
Руки	Опущены, кисти сбоку и посередине бедер, пальцы касаются бедра
Голова	Высоко и прямо, подбородок не выставлять

Элемент	Как выполнять
Взгляд	Прямо перед собой

Повороты на месте:

Команда	Сторона	Опорные точки	Приемы
Напра-ВО	Вправо	Правый каблук, левый носок	2 приема
Нале-ВО	Влево	Левый каблук, правый носок	2 приема
Кру-ГОМ	На 180°	Через левое плечо	2 приема

Важно запомнить:

- Повороты выполняются в два приема.
- Не сгибать ноги в коленях.
- Не размахивать руками.
- При повороте корпус сохраняет положение строевой стойки.

Практическое занятие № 7

Тема: Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца и искусственного дыхания

1. Теоретическая часть

1.1. Клиническая смерть: определение и признаки

Клиническая смерть – это обратимый этап умирания, при котором отсутствуют признаки жизни (дыхание и сердцебиение), но в клетках головного мозга ещё сохраняются жизнеспособность и способность к восстановлению.

Признаки клинической смерти:

№	Признак	Описание
1	Отсутствие сознания	Пострадавший не реагирует на голос и болевые раздражители
2	Отсутствие дыхания	Нет экскурсий грудной клетки, не ощущается поток воздуха
	Отсутствие пульса	Пульс не прощупывается на сонной артерии (проверять не более 5–10 секунд)
4	Расширение зрачков	Зрачки широкие, не реагируют на свет
5	Бледность или цианоз	Кожные покровы бледные или синюшные

Важно: время до начала сердечно-лёгочной реанимации (СЛР) напрямую влияет на выживаемость. Каждая минута задержки снижает шанс на выживание на 7–10% .

Временные рамки клинической смерти:

Фактор	Время
Максимальная продолжительность при нормотермии	4–6 минут
При гипотермии (охлаждении)	до 10–15 минут
При начале СЛР (время до начала)	чем раньше, тем лучше

1.2. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР): понятие и этапы

Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР) – это комплекс экстренных мероприятий, направленных на восстановление жизненно важных функций организма (кровообращения и дыхания) при клинической смерти .

Три этапа СЛР (по А. Уайту):

Этап	Содержание	Время
I этап – начальное поддержание жизни (Basic Life Support, BLS)	Экстренное распознавание остановки сердца, вызов скорой помощи, непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция лёгких, использование АНД	До прибытия скорой помощи
II этап – дальнейшее поддержание жизни (Advanced Life Support, ALS)	Дефибрилляция, внутривенный доступ, введение лекарств, интубация трахеи	Во время транспортировки и в стационаре
III этап – длительное поддержание жизни	Интенсивная терапия в отделении реанимации	В стационаре

1.3. Базовый алгоритм СЛР (по принципу «С-А-В»)

Современный алгоритм СЛР основан на приоритете компрессий грудной клетки:

Буква	Английский термин	Русский перевод	Содержание
С	Circulation	Кровообращение	Начать с компрессий грудной клетки (непрямой массаж сердца)
А	Airway	Дыхательные пути	Обеспечить проходимость дыхательных путей
В	Breathing	Дыхание	Провести искусственное дыхание (2 вдоха)

Порядок действий при СЛР:

№	Действие	Пояснение
1	Оценить безопасность	Убедиться, что место безопасно для спасателя
2	Проверить сознание	Аккуратно потрясти за плечи, спросить громко: «Вам помочь?»
3	Позвать на помощь	Отправить кого-то за помощью, попросить вызвать скорую (112)
4	Проверить дыхание	Наклониться ухом к лицу пострадавшего, смотреть на грудную клетку
5	Начать компрессии	30 компрессий грудной клетки
6	Провести дыхание	2 вдоха
7	Продолжать циклы	Соотношение 30:2 до прибытия помощи

1.4. Непрямой массаж сердца (компрессии грудной клетки)

Цель: обеспечить искусственный кровоток до восстановления работы сердца.

Техника выполнения компрессий:

Параметр	Значение
Расположение рук	Основание одной ладони на центр грудной клетки (нижняя половина грудины), вторая ладонь сверху, пальцы сцеплены
Глубина надавливания	5–6 см
Частота	100–120 надавливаний в минуту
Соотношение с дыханием	30:2
Отношение компрессия/релаксация	1:1 (одинаковое время на нажатие и отпускание)
Смена реаниматора	Каждые 2 минуты (при наличии второго спасателя)

Критерии правильной компрессии:

- Руки прямые в локтях
- Давление передаётся через всю ладонь
- Грудная клетка полностью восстанавливает исходное положение после каждого нажатия
- Перерывы в компрессиях минимальны (не более 10 секунд при смене, дефибрилляции, интубации)

Типичные ошибки при выполнении компрессий:

Ошибка	Последствие
Сгибание рук в локтях	Уменьшение силы давления
Слишком мелкие компрессии	Недостаточный кровоток
Отрыв рук от грудины	Травма рёбер, потеря эффективности
Недостаточное восстановление грудной клетки	Снижение венозного возврата
Смещение рук	Травма рёбер, неэффективность

1.5. Искусственная вентиляция лёгких (искусственное дыхание)

Цель: обеспечить поступление кислорода в лёгкие пострадавшего до восстановления самостоятельного дыхания.

Техника выполнения искусственного дыхания «рот в рот»:

№	Действие
1	Запрокинуть голову пострадавшего назад (разгибание головы)
2	Выдвинуть нижнюю челюсть вперёд (для взрослых)
3	Зажать нос пострадавшего большим и указательным пальцами
4	Сделать обычный вдох, плотно обхватить губами рот пострадавшего
5	Выдохнуть в дыхательные пути пострадавшего в течение 1 секунды
6	Наблюдать за подъёмом грудной клетки
7	Освободить рот пострадавшего для пассивного выдоха
8	Повторить второй вдох

Параметры искусственного дыхания:

Параметр	Значение
Длительность вдоха	1 секунда
Объём вдоха	500–600 мл (видимый подъём грудной клетки)
Частота при СЛР	2 вдоха на 30 компрессий

Параметр	Значение
После восстановления дыхания	10–12 вдохов в минуту

Альтернативные методы ИВЛ:

- **Рот-в-нос** – при травме рта, челюсти
- **Мешок Амбу** – при наличии оборудования
- **Только компрессии** – если по каким-либо причинам дыхание выполнить невозможно

невозможно

1.6. Соотношение компрессий и дыханий в разных ситуациях

Ситуация	Соотношение	Примечание
Один спасатель (взрослый)	30:2	Стандартный алгоритм
Два спасателя (взрослый)	30:2	При интубации – непрерывные компрессии с частотой 100–120/мин и ИВЛ 10 вдохов/мин
В присутствии АНД	30:2	Прерывать компрессии только для анализа ритма
Только компрессии	Без дыхания	При невозможности выполнять ИВЛ

1.7. Использование автоматического наружного дефибриллятора (АНД)

Когда используется: при фибрилляции желудочков (ФЖ) и желудочковой тахикардии (ЖТ) .

Последовательность действий при использовании АНД:

№	Действие
1	Включить АНД
2	Наклеить электроды на обнажённую грудную клетку по инструкции (апикально-латерально)
3	Прервать компрессии и ИВЛ для анализа ритма (машина делает анализ сама)
4	Обеспечить безопасность (убедиться, что никто не касается пострадавшего)
5	Нажать кнопку для нанесения разряда (по указанию прибора)
6	Немедленно возобновить компрессии (без проверки ритма после разряда)

№	Действие
7	Через 2 минуты остановить компрессии для повторного анализа

Важно: Дефибрилляция – единственный эффективный метод восстановления сердечного ритма при ФЖ и ЖТ. При асистолии и электромеханической диссоциации дефибрилляция не проводится.

2. Практическая часть

2.1. Цели практического занятия

Тип цели	Содержание
Образовательная	Сформировать практические навыки проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания на тренажёре (манекене) в соответствии с алгоритмом СЛР
Развивающая	Развить координацию движений, тактильное чувство правильного давления, умение работать в ритме и сохранять концентрацию
Воспитательная	Воспитать ответственность за жизнь пострадавшего, готовность к экстренным действиям, способность сохранять спокойствие в критической ситуации

2.2. Формируемые компетенции

Компетенция	Формулировка
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 07	Эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ПК 1.1	Выявлять неисправности основных узлов – аналогия с диагностикой состояния пострадавшего
ПК 1.2	Проводить демонтаж, монтаж, сборку – аналогия с наложением повязок и приёмов иммобилизации

2.3. Оснащение (материально-техническое обеспечение)

№	Наименование	Количество
1	Манекен-тренажёр для СЛР (с индикацией правильности выполнения)	3–4 шт.
2	Тренировочные автоматические наружные дефибрилляторы (АНД)	1–2 шт.
3	Мешки Амбу с лицевыми масками (для ИВЛ)	3–4 шт.

№	Наименование	Количество
4	Одноразовые салфетки (для имитации дыхания)	по числу студентов
5	Секундомер	2–3 шт.
6	Плакат «Алгоритм СЛР»	2 шт.
7	Плакат «Техника компрессий»	2 шт.
8	Памятка «Правила проведения СЛР»	по числу студентов
9	Спиртовые салфетки (для обработки тренажёров)	по необходимости
10	Коврики/маты (для размещения манекенов на полу)	3–4 шт.

2.4. Порядок проведения занятия

2.4.1. Вводная часть (10 минут)

1. Проверка готовности студентов.
2. Объявление темы и целей занятия.
3. Инструктаж по технике безопасности:
 - использовать тренажёры только по назначению;
 - не прилагать чрезмерных усилий на манекене;
 - соблюдать правила гигиены (салфетки, обработка).
4. Актуализация знаний (фронтальный опрос):
 - Каковы признаки клинической смерти?
 - Какова последовательность действий при СЛР?
 - Каково соотношение компрессий и вдохов?
 - Какая частота и глубина компрессий?

2.4.2. Основная часть (60 минут)

Этап 1. Демонстрация преподавателем (10 минут)

1. Преподаватель демонстрирует полный алгоритм СЛР на манекене:
 - Проверка сознания и дыхания.
 - Вызов скорой помощи (112).
 - Начало компрессий с правильным положением рук и ритмом.
 - Выполнение искусственного дыхания «рот в рот» (с салфеткой) или с мешком Амбу.
2. Акцентируются ключевые моменты:
 - Циклы 30:2.
 - Использование АНД (при наличии).
3. Ответы на вопросы студентов.

Этап 2. Отработка компрессий (15 минут)

Задание 1. Отработка положения рук и ритма.

1. Студенты по очереди становятся у манекена.

2. Находят правильное расположение рук (центр грудной клетки между сосками) .
3. Выполняют 30 компрессий под счёт преподавателя (или под метроном 100–120 уд/мин).
4. Контролируют:
 - глубину (по индикации тренажёра);
 - полное восстановление грудной клетки;
 - прямые руки в локтях.
5. **Тренировка на выносливость** – выполнение 2-минутного цикла компрессий ($\approx$ 200 надавливаний) для ощущения физической нагрузки.

Задание 2. Отработка в парах (взаимоконтроль).

1. Студенты делятся на пары.
2. Один выполняет компрессии, второй контролирует правильность.
3. Контроль по чек-листу:
 - положение рук;
 - глубина;
 - частота;
 - выпрямленные руки;
 - восстановление грудной клетки.

Этап 3. Отработка искусственного дыхания (10 минут)

Задание 3. Техника искусственного дыхания.

1. Студенты отрабатывают технику запрокидывания головы и подъёма подбородка (открытие дыхательных путей) .
2. Выполняют 2 вдоха в манекен (с салфеткой) с контролем подъёма грудной клетки.
3. Обращают внимание на:
 - зажатие носа ;
 - плотное прилегание губ;
 - длительность вдоха (1 секунда);
 - видимый подъём грудной клетки.

Этап 4. Полный цикл СЛР 30:2 (15 минут)

Задание 4. Выполнение СЛР в полном объёме.

1. Студент подходит к манекену, выполняет алгоритм:
 - проверка сознания;
 - проверка дыхания;
 - вызов помощи;
 - 30 компрессий;
 - 2 вдоха;
 - продолжение циклов 30:2.
2. **Тренировка до 5 циклов** ($\approx$ 2 минуты работы).
3. Преподаватель контролирует:
 - непрерывность компрессий;
 - правильное соотношение;
 - отсутствие длительных пауз.

Задание 5. Работа в парах (30:2 с двумя спасателями).

1. Один выполняет компрессии, второй – вентиляцию (мешок Амбу или рот-в-рот).
2. Смена позиций каждые 2 минуты (или после 5 циклов) .
3. Оценка слаженности действий команды.

Этап 5. Использование АНД (10 минут)

Задание 6. Применение АНД в процессе СЛР.

1. Студент выполняет СЛР (30:2), второй подключает АНД.
2. По команде АНД «Анализ ритма» – прекратить компрессии и ИВЛ.
3. Убедиться, что никто не касается пострадавшего.
4. Нанести разряд по указанию прибора.
5. Немедленно возобновить компрессии.
6. Через 2 минуты АНД проведёт повторный анализ.

Отработка алгоритма с использованием тренажёра АНД до автоматизма.

2.4.3. Заключительная часть (20 минут)

1. Контрольное выполнение СЛР (10 минут):

Каждый студент **индивидуально** выполняет СЛР на манекене в течение 2–3 минут.

Оценивается:

- Правильность начала СЛР;
- Техника компрессий (глубина, частота, восстановление);
- Техника вентиляции;
- Соотношение 30:2;
- Отсутствие пауз.

Критерии оценки:

Оценка	Компрессии	Вентиляция	Алгоритм
«5»	Глубина 5–6 см, частота 100–120/мин	2 вдоха с подъёмом грудной клетки	Все этапы выполнены верно
«4»	1–2 ошибки (небольшие отклонения)	1 ошибка	1–2 ошибки
«3»	3–4 ошибки	2 ошибки	3–4 ошибки
«2»	Более 4 ошибок	Более 2 ошибок	Более 4 ошибок

2. Разбор типичных ошибок (5 минут):

Ошибка	Способ исправления
Руки сгибаются в локтях	Контроль выпрямленных рук
Недостаточная глубина	Ориентация на индикаторы тренажёра
Слишком быстрый/медленный темп	Использование счёта или метронома
Отрыв рук от грудины	«Не отрывать руки, оставаться контакте»
Плохое восстановление грудной клетки	Полное отпускане давления

Ошибка	Способ исправления
Отсутствие подъёма грудной клетки при ИВЛ	Проверка открытия дыхательных путей
Длительная пауза между циклами	Работа в ритме, счёт вслух

3. Подведение итогов (3–5 минут):

- Оценка работы группы.
- Выставление оценок.
- Домашнее задание.

3. Оценочные материалы

3.1. Контрольные вопросы для самопроверки

1. Каковы признаки клинической смерти?
2. Какова последовательность действий при проведении СЛР?
3. Где правильно расположить руки при компрессиях грудной клетки?
4. Какова частота компрессий? Глубина?
5. Каково соотношение компрессий и вдохов для одного спасателя?
6. Как выполняется искусственное дыхание?
7. Почему необходимо полностью восстанавливать грудную клетку после каждой компрессии?
8. Для каких ритмов применяется дефибрилляция?
9. Какова максимальная длительность перерыва в компрессиях?
10. В каких случаях СЛР не проводится?

3.2. Критерии оценки практических навыков

Навык	«5»	«4»	«3»	«2»
Проверка сознания и дыхания	Выполнена верно	1 ошибка	2 ошибки	Не выполнена
Расположение рук	Правильно	1 ошибка	2 ошибки	Неправильно
Глубина компрессий	5–6 см	4–5 см	<4 или >6 см	0–3 см
Частота компрессий	100–120/мин	90–100/мин	80–90/мин	<80/мин
Техника ИВЛ	Правильно	1 ошибка	2 ошибки	Неправильно
Соотношение 30:2	Соблюдено	1 ошибка	2 ошибки	Не соблюдено
Отсутствие пауз	≤5 сек	6–10 сек	11–15 сек	>15 сек

4. Домашнее задание

1. Изучить алгоритм СЛР по памятке.

2. **Повторить технику компрессий и ИВЛ** (можно на подушке или мяче для отработки ритма).

3. **Подготовить сообщение** (устно) на одну из тем:

- «История развития сердечно-лёгочной реанимации»;
- «Правила использования АНД (автоматического наружного дефибриллятора)»;
- «Первая помощь при утоплении».

4. **Выучить** основные параметры СЛР (глубина, частота, соотношение).

5. Приложение: Памятка для студентов

ПАМЯТКА «Правила сердечно-лёгочной реанимации»

Алгоритм СЛР (BASIC LIFE SUPPORT):

№	Действие
1	Оценить безопасность места
2	Проверить сознание (потрясти за плечи, спросить громко)
3	Позвать на помощь, вызвать скорую помощь (112)
4	Проверить дыхание (не более 10 секунд)
5	Начать компрессии грудной клетки

Техника компрессий:

- Руки: центр грудной клетки, пальцы сцеплены, руки прямые
- Глубина: 5–6 см
- Частота: 100–120 в минуту
- Полное восстановление грудной клетки
- Соотношение с дыханием: 30:2

Техника ИВЛ:

- Запрокинуть голову, выдвинуть челюсть
- Зажать нос, сделать вдох
- Выдохнуть в дыхательные пути пострадавшего (1 сек)
- Наблюдать подъём грудной клетки

Важно запомнить:

- Высокое качество СЛР – ключ к успешному восстановлению
- Минимизация перерывов в компрессиях – главный принцип
- Не прекращать СЛР до прибытия медиков
- При невозможности ИВЛ – выполнять только компрессии

4. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания:

1. Рысин, Ю.С. Безопасность жизнедеятельности Электронный ресурс: учебное пособие / С.Л. Яблочников / Ю.С. Рысин. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-4486-0158-3, экземпляров не ограничено.

2. Соколов, Л. И. Безопасность жизнедеятельности при эксплуатации систем и сооружений водоснабжения и водоотведения Электронный ресурс: Учебное пособие / Л. И. Соколов. - Безопасность жизнедеятельности при эксплуатации систем и сооружений водоснабжения и водоотведения, 2023-09-10. - Москва: Инфра-Инженерия, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум - версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9729-0247-7, экземпляров не ограничено.

3.2.2 Основные электронные издания

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для спо / Н. В. Горькова, А. Г. Фетисов, Е. М. Мессинева, Н. Б. Мануйлова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 220 с. — ISBN 978-5-8114-9372-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193389> (дата обращения: 20.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Халилов, Ш. А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гнева нов; 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> (дата обращения: 14.03.2024). – Режим доступа: по подписке.

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> (дата обращения: 14.03.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения: учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина, М. А. Огородников, Е. Ю. Голубь, А. В. Седымов. — Саратов: Профобразование, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-0743-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92323.html>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. <http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам;
2. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
3. <http://catalog.ncstu.ru/> — электронный каталог ассоциации электронных библиотек учебных заведений и организаций СКФО;

4. <http://www.iprbookshop.ru> — ЭБС; <https://openedu.ru> – Открытое образование.

5. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения: учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина, М. А. Огородников, Е. Ю. Голубь, А. В. Седымов. — Саратов: Профобразование, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-0743-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92323.html>.

6. Приешкина, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний: учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина. — Саратов: Профобразование, 2020. — 92 с. — ISBN 978-5-4488-0740-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92324.html>.

7. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды

(техносферная безопасность): учебник / С.В. Белов. - М.: Юрайт, 2012. - 682 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - На учебнике гриф: Рек.МО. - Библиогр. с. 682. - ISBN 978-5-9916-1836-6, экземпляров 1

8. Экология и безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для вузов / [Кривошеин Д. А., Муравей Л. А., Роева Н. Н. и др.]; под ред. Л. А. Муравья. - М.: ЮНИТИ, 2000. - 448 с.: ил. - Библиогр. в тексте. - ISBN 5-238-00139-8, экземпляров не ограничено.

9. Ветошкин, А. Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / А. Г. Ветошкин. — Москва, Вологда: Инфра-Инженерия, 2022. — 308 с. — ISBN 978-5-9729-0991-9. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/124002> (дата обращения: 09.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Курбатов, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Основы чрезвычайных ситуаций: учебное пособие для СПО / В. А. Курбатов, Ю. С. Рысин, С. Л. Яблочников. — Саратов: Профобразование, 2020. — 121 с. — ISBN 978-5-4488-0820-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93574.html>.

11. Хамидуллин, Р. Я. Безопасность жизнедеятельности: учебник: [12+] / Р. Я. Хамидуллин, И. В. Никитин. — Москва: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2020. — 138 с.: ил. — (Университетская серия). — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602816> (дата обращения: 02.06.2021). — Библиогр. с. 126 - 127. — ISBN 978-5-4257-0483-2. — DOI 10.37791/978-5-4257-0483-2-2020-1-138. — Текст: электронный.

12. Прудников, С. П. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: учебник / С. П. Прудников, О. В. Шереметова, О. А. Скрыпниченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Минск: РИПО, 2020. — 257 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599795> (дата обращения: 02.06.2021). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-985-503-981-6. — Текст: электронный