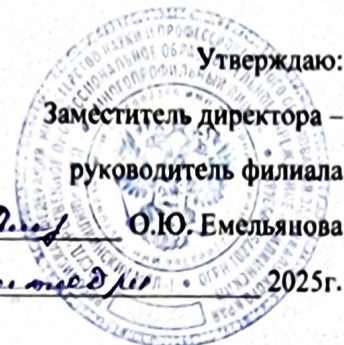


Министерство образования и науки Забайкальского края
Чернышевский филиал Государственного профессионального
образовательного учреждения
«Шилкинский многопрофильный лицей»



Утверждаю:

Заместитель директора –
руководитель филиала

О.Ю. Емельянова

«02» сентября 2025г.

ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА
ООП. 10 Основы безопасности и защиты Родины

по профессиям: 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту
подвижного состава

2025 г.

Фонд контрольно-оценочных средств по общеобразовательному предмету Основы безопасности и защиты Родины разработан на основе программы учебного предмета по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

Организация-разработчик: Чернышевский филиал ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

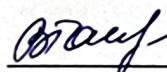
Разработчик:
Невенчанова Е.В., преподаватель Чернышевский филиал ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

Рассмотрено

на заседании методической

цикловой комиссии

Председатель МЦК

 В.П. Гаученова

«11» сентября 2025 год

Лист актуализации программы

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
2025 г.	Составление рабочей программы на основе примерной программы «Основы безопасности и защиты Родины», составленной авторским коллективом под руководством, Муевой Ангелины Викторовны, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б. Б. Городовикова».	Невенчанова Е.В. преподаватель ОБЗР

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ООП 10. «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

1.1 МЕСТО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПО:

Общеобразовательный предмет «Основы безопасности и защиты Родины» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА:

Содержание программы общеобразовательного предмета ООП 10 «Основы безопасности и защиты Родины» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.1.1. Цели предмета:

Формирование компетенций в части овладения содержанием общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины», формирование ценностей, освоение знаний и умений, обеспечивающих готовность к выполнению Конституционного долга по защите Отечества и достижение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности

1.1.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Результаты обучения должны быть ориентированы на получение компетенций для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Они включают в себя результаты освоения общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Освоение учебной программы «Основы безопасности и защиты Родины» на уровне среднего общего образования направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации средствами учебного предмета следующих основных направлений воспитательной деятельности

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением, демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окр. среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13. Принимающий, сохраняющий и приумножающий культурное наследие, духовное богатство и ценности народов Забайкальского края.

ЛР 14. Желаящий жить и работать во благо развития Забайкальского края, принимающий активное участие в решении проблем региона.

ЛР 15. Проявляющий ответственное отношение к природе Забайкальского края, демонстрирующий высокий уровень экологической воспитанности, осознающий личную ответственность в деле сохранения природы.

ЛР 16. Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии.

ЛР 17. Имеющий потребность в создании положительного имиджа училища

ЛР 18. Готовый принимать участие в соуправлении училища.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по «Основы безопасности и защиты Родины» отражают овладение универсальными учебными действиями — познавательными, коммуникативными, регулятивными

МП.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МП.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МП.3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МП.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МП.5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий

(далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МП.6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

МП.7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

МП.8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

МП.9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПР 1. сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

ПР 2. знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

ПР 3. сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

ПР 4. сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

ПР 5. знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

ПР 6. знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

ПР 7. знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

ПР 8. умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

ПР 9. умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

ПР 10. знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

ПР 11. знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

ПР 12. владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике

ПР 13. Владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; сформированность представлений об инфекционных и неинфекционных заболеваниях, способах профилактики; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого- социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и

взаимопомощи;

ПР 14. Знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

ПР15. Сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

ПР16. Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии, в том числе экстремизма, терроризма; овладение знаниями о роли государства в противодействии терроризму; умение различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности, при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции

Перечисленные результаты освоения соотносятся с формируемыми компетенциями:

Особое значение предмета имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско -патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих 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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • базовыми логическими действиями: <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем • базовыми исследовательскими действиями: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую 	<p>ПР6 02. Знание задач и основных принципов организации единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны.</p> <p>ПР6 08. Сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства. знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении.</p>

	<p>области жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, 	
<p>ОК02.; Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работой с информацией: <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создание текстов в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивание достоверности, легитимности информации, ее соответствия правовым и морально-этическим нормам; - использование средств информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владение навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. 	<p>ПР6 06. Сформированность представлений о применении беспилотных летательных аппаратов и морских беспилотных аппаратов; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя.</p>

	<p>В части ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе 	
<p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоорганизации: <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное осуществление познавательной деятельности, выявление проблемы, постановка и формулирование собственных задач в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельное составление плана решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; • самоконтроля: <ul style="list-style-type: none"> использование приемов рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - умение оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; • эмоционального интеллекта, предполагающего сформированность: 	<p>ПР6 01. Знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающие национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера.</p> <p>ПР6 07. Сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе в образовательных организациях, осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты. <p>В части духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России. 	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совместной деятельностью: - понимание и использование преимуществ командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; 	<p>ПР6 14. Знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им</p>

	<p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принятие себя и других людей: <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p> <p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.</p> <p>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p>	
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Осознание обучающимися российской гражданской идентичности. • Целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы. • В части гражданского воспитания: • - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; • - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; • - готовность противостоять идеологии экстремизма, 	<p>ПР6 03. Сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; знание положений Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>ПР6 15. Сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;</p> <p>ПР6 16. Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности,</p>

<p>ных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; • - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; • - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; • патриотического воспитания: • - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; • - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; • - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; • освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); • - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; • - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<p>общества, государства деструктивной идеологии, в том числе экстремизма, терроризма; овладение знаниями о роли государства в противодействии терроризму; умение различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности, при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции</p>
---	--	--

<p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>В части экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. 	<p>ПР6 05. Сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него.</p> <p>ПР6 09. Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ПР6 10. Сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения. Знание основ и правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.</p> <p>ПР6 11. Овладение знаниями о способах безопасного поведения в природной среде; умением применять их на практике; знание порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования.</p> <p>ПР6 12. Знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения</p>
---	---	---

		пожаров; знание порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знание прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности.
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Наличие мотивации к обучению и личностному развитию. Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоорганизации: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью 	<p>ПРБ 13. Владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; сформированность представлений об инфекционных и неинфекционных заболеваниях, способах профилактики; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого- социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;</p> <p>ПРБ 04. Сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки (включая общевоинские уставы, основы строевой, тактической, огневой, инженерной, военно-медицинской и технической подготовки), правилах оказания первой помощи в условиях ведения боевых действий, овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием.</p>

<p>О).09</p>	<p>Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p>	<p>Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p>
---------------------	--	---

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего

образования – подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

Образовательная деятельность при освоении образовательной программы или отдельных ее компонентов организуется в форме практической подготовки.

В соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных предметов с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования, общей целью преподавания ООД является повышение качества их преподавания «с учетом стратегических направлений (вызовов) развития профессионального образования и совершенствования учебного процесса организаций, реализующий указанные программы».

1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

В соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательного предмета с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования, общей целью преподавания ООД является повышение качества их преподавания «с учетом стратегических направлений (вызовов) развития профессионального образования и совершенствования учебного процесса организаций, реализующий указанные программы». В контексте выделенных в Концепции направлений совершенствования методик преподавания ООД, применительно к методике преподавания Основ безопасности и защиты Родины такими основными направлениями являются:

- **интенсификация** образовательного процесса через отбор наиболее эффективных педагогических методов, форм, технологий и средств обучения;
- **интеграция** содержания ООД «Основ безопасности и защиты Родины» с содержанием профессиональных модулей и циклов образовательной программы СПО;
- **профессионализация** части содержания ООД «Основ безопасности и защиты Родины»;
- **цифровизация** – применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Профессиональная направленность обучения общеобразовательного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» реализуется через вариативные модули для технологического профиля обучения и через отражение в содержании обучения безопасности основной профессиональной направленности программы подготовки обучающихся;

- междисциплинарные связи с учебными предметами профессионального цикла;
- социальное партнерство с организациями / предприятиями- потенциальными работодателями.

При проектировании учебных занятий по «Основы безопасности и защиты Родины» содержащих профессионально актуальный материал для обучающихся, необходимо осуществить подбор в содержании материала, имеющего прикладной характер для обучающихся, будущих специалистов; планировать учебные занятия с использованием современных методов и приемов обучения, направленных на активизацию продуктивной деятельности обучающихся.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. ОБЪЕМ ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объём в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Объём образовательной программы предмета	68
В т.ч.	
Основное содержание	56
В т.ч.	
Теоретическое обучение	20
Практические занятия	36
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	10
В т.ч.	
Практические занятия	10
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	

2.2. Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1. Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства		4	ОК 01; ОК 03; ОК 06; ОК 07; ОК 08
Тема 1.1. Государственная и общественная безопасность	Содержание учебного материала	2	ОК 03; ОК 06; ОК 07; ОК 08
	Комбинированное занятие		
	Российская Федерация в современном мире. Правовая основа обеспечения национальной безопасности. Принципы обеспечения национальной безопасности. Реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации. Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов. Государственные службы обеспечения безопасности, их роль и сфера ответственности, порядок взаимодействия с ними. Общественные институты и их место в системе обеспечения безопасности жизни и здоровья населения		
	Практическое занятие №1 Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны	2	
Тема 1.2. Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 03; ОК 06
	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования. Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС. Её задачи и примеры их решения. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Задачи гражданской обороны. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны		
Раздел 2. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе		2	ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 07

Тема 2.1. Современные представления о культуре безопасности	Содержание учебного материала	2	ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 07
	Комбинированное занятие		
	<p>Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества и государства. Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза). Соотношение понятий «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Представление об уровнях взаимодействия человека и окружающей среды. Понятие «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение».</p> <p>Общие принципы (правила) безопасного поведения. Индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровень решения задачи обеспечения безопасности. Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие. Действия, позволяющие предвидеть опасность. Действия, позволяющие избежать опасности. Действия в опасной и чрезвычайной ситуации.</p>		
Раздел 3. Безопасность в быту		6	ОК 01; ОК 04; ОК 06; ОК 07
Тема 3.1. Источники опасности в быту. Профилактика и первая помощь при отравлениях и травмах	Содержание учебного материала	2	ОК 06; ОК 07
	Комбинированное занятие		
	<p>Источники опасности в быту, их классификация. Общие правила безопасного поведения. Причины и профилактика бытовых отравлений. Первая помощь, порядок действий в экстренных случаях в ситуациях бытового отравления. Предупреждение бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое). Первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях.</p>		
	Практическое занятие №2 Источники опасности в быту.	2	

Тема 3.2. Пожарная безопасность в быту	Содержание учебного материала	2	ОК 07
	Практическое занятие №3 Безопасность в быту. Предупреждение травм и первая помощь при них. Пожарная безопасность.	2	
	Основные правила пожарной безопасности в быту. Термические и химические ожоги. Основные правила безопасного поведения при обращении и газовыми и электрическими приборами. Последствия электротравмы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации. Первая помощь при ожогах.		
Тема 3.3. Безопасное поведение в местах общего пользования	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04
	Практическое занятие № 4 Первая помощь при вывихах	2	
	Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и др.). Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений. Правила безопасного поведения в ситуации коммунальной аварии. Порядок вызова аварийных служб и взаимодействие с ними.		
Раздел 4. Безопасность на транспорте		4	ОК 01; ОК 04; ОК 06; ОК 07
Тема 4.1. Безопасность дорожного движения	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 06; ОК 07
	Практическое занятие № 5 Безопасное поведение на разных видах транспорта.	2	
	История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте. Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности). Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими		

	пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников)		
Тема 4.2. Правила безопасного поведения на разных видах транспорта	Содержание учебного материала	2	ОК 04; ОК 07
	Практическое занятие № 6 Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации	2	
	Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности в метро. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на водном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации		
Раздел 5. Безопасность в общественных местах		4	ОК 03; ОК 04; ОК 06
Тема 5.1. Опасности социально-психологического характера	Содержание учебного материала	2	ОК 04; ОК 06
	Практическое занятие №7 Безопасность в общественных местах. Действиях при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта.	2	
	Общественные места и их классификация. Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа. Общие правила безопасного поведения. Опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек –		

	ребенок, взрослый, пожилой человек, человек с ментальными нарушениями и т.п.)		
Тема 5.2. Действия при угрозе или совершении террористического акта, пожара в общественных местах, обрушении конструкций	Содержание учебного материала	2	ОК 03; ОК 06
	Практическое занятие №8 Порядок действий при террористическом акте, пожаре, обрушении конструкций.	2	
	Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта. Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения). Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций		
Раздел 6. Безопасность в природной среде		4	ОК 01; ОК 07; ОК 08
Тема 6.1. Основные правила безопасного поведения в природной среде	Содержание учебного материала	2	ОК 07; ОК 08
	Комбинированное занятие		
	Источники опасности в природной среде. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах. Общие правила безопасности в походе. Особенности обеспечения безопасности в лыжном походе. Особенности обеспечения безопасности в водном походе. Особенности обеспечения безопасности в горном походе. Ориентирование на местности. Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS). Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде. Сооружение убежища. Получение воды и питания. Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях. Первая помощь при перегревании, переохлаждении		

	Практическое занятие №9 Безопасность в природной среде	2	
Тема 6.2. Природные чрезвычайные ситуации	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 07
	Практическое занятие № 10 Общие правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера	2	
	Природные чрезвычайные ситуации. Общие правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дожидаться помощи). Природные пожары. Возможности прогнозирования и предупреждения. Правила безопасного поведения. Последствия природных пожаров для людей и окружающей среды. Опасные геологические явления и процессы: землетрясения, извержение вулканов, оползни, сели, камнепады. Опасные гидрологические явления и процессы: наводнения, паводки, половодья, цунами, сели, лавины. Опасные метеорологические явления и процессы: бури, ливни, град, мороз, жара. Чрезвычайные ситуации экологического характера, возможности прогнозирования, предупреждение		
	Практическое занятие № 11 Выживание в автономных условиях	2	
Раздел 7. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи		6	ОК 04; ОК 06; ОК 08
Тема 7.1. Факторы, влияющие на здоровье	Содержание учебного материала	2	ОК 04; ОК 06; ОК 08
	Комбинированное занятие		

человека. Инфекционные заболевания	Понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика». Биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека. Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие. Общие представления об инфекционных заболеваниях. Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний. Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера. Меры профилактики и защиты. Роль вакцинации. Национальный календарь профилактических прививок. Вакцинация по эпидемиологическим показаниям. Значение изобретения вакцины для человечества		
	Практическое занятие № 12 Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни.	2	
Тема 7.2. Неинфекционные заболевания: факторы риска и меры профилактики	Содержание учебного материала	2	ОК 06; ОК 08
	Комбинированное занятие		
	Практическое занятие № 13 Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями.	2	
	Неинфекционные заболевания. Самые распространённые неинфекционные заболевания. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы риска возникновения онкологических заболеваний. Факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы. Факторы риска возникновения эндокринных заболеваний. Меры профилактики неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний. Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия, кровотечения и др.). Состояния, при которых оказывается первая помощь. Основные правила оказания первой помощи		

Тема 7.3. Психическое здоровье и психологическое благополучие	Содержание учебного материала	2	ОК 04; ОК 06; ОК 08
	Практическое занятие № 14 Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации для сохранения здоровья.	2	
	Психическое здоровье и психологическое благополучие. Критерии психического здоровья и психологического благополучия. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие. Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы; профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств; помощь людям, перенёвшим психотравмирующую ситуацию). Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья		
Раздел 8. Безопасность в социуме		6	ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08
Тема 8.1. Конфликты и способы их разрешения	Содержание учебного материала	2	ОК 03; ОК 04; ОК 06
	Практическое занятие-тренинг №15 Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка. Тактическая подготовка)	2	
	Понятие «конфликт». Стадии развития конфликта. Конфликты в межличностном общении; конфликты в малой группе. Факторы способствующие и препятствующие эскалации конфликта. Способы поведения в конфликте. Деструктивное и агрессивное поведение. Конструктивное поведение в конфликте. Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, виды эмоциональной регуляции. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта. Ведение переговоров при разрешении конфликта. Опасные проявления конфликтов. Способы противодействия проявлению насилия		

Тема 8.2. Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия	Содержание учебного материала	2	ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08
	Практическое занятие № 16 Первая помощь пострадавшему.	2	
	Определение понятия «общение». особенности общения людей, принципы и показатели эффективного общения. Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа». Способы психологического воздействия. Психологическое влияние в малой группе. Положительные и отрицательные стороны конформизма. Эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации. Убеждающая коммуникация. Этапы убеждения. Подчинение и сопротивление влиянию. Манипуляция в общении. Цели, технологии и способы противодействия. Манипулятивное воздействие в группе. Манипулятивные приёмы. Манипуляция и мошенничество		
Тема 8.3. Психологические механизмы воздействия на большие группы людей	Содержание учебного материала	2	ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08
	Практическое занятие № 17 Профилактика и первая помощь при отравлениях	2	
	Психологическое влияние в больших группах. Способы воздействия на человека в большой группе (заражение; убеждение; внушение; подражание). Деструктивные и псевдопсихологические технологии. Противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность		
Раздел 9. Безопасность в информационном пространстве		6	ОК 2; ОК 03; ОК 06
Тема 9.1. Безопасность в цифровой среде	Содержание учебного материала	2	ОК 2; ОК 03; ОК 06
	Практическое занятие № 18 Видео фильм о правилах безопасного поведения в цифровой среде.	2	
	Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека. Приватность, персональные данные. «Цифровая зависимость», её признаки и последствия. Опасности и риски цифровой среды, их источники. Правила безопасного поведения в цифровой среде. Кража персональных данных, паролей. Мошенничество, правила защиты		

	от мошенников. Правила безопасного использования устройств и программ		
Тема 9.2. Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде	Содержание учебного материала	2	ОК 2; ОК 03; ОК 06
	Комбинированное занятие		
	Поведенческие риски в цифровой среде и их причины. Опасные персоны, имитация близких социальных отношений. Неосмотрительное поведение и коммуникация в Сети как угроза для будущей жизни и карьеры. Травля в Сети, методы защиты от травли. Деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их признаки. Механизмы вовлечения в деструктивные сообщества. Вербовка, манипуляция, воронки вовлечения. Радикализация деструктива. Профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества. Правила коммуникации в цифровой среде		
Тема 9.3. Достоверность информации в цифровой среде	Содержание учебного материала	2	ОК 2; ОК 03; ОК 06
	Практическое занятие № 19 Ответственность за действия в интернете.	2	
	Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации. Проверка на достоверность. «Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда. Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы. Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков. Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений. Понятие прав человека в цифровой среде, их защита. Ответственность за действия в Интернете. Запрещённый контент. Защита прав в цифровом пространстве		
Раздел 10. Основы противодействия экстремизму и терроризму		6	ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08

Тема 10.1. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества	Содержание учебного материала	2	ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08
	Комбинированное занятие		
	Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества. Понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь. Варианты проявления экстремизма, возможные последствия. Преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия. Опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки. Предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность		
Тема 10.2. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	Содержание учебного материала	2	ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08
	Практическое занятие № 20 Кровотечение. Виды кровотечений, их признаки	2	
	Формы совершения террористических актов. Уровни террористической угрозы. Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции		
Тема 10.3 Противодействие экстремизму и терроризму	Содержание учебного материала	2	ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08
	Комбинированное занятие		
	Правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации. Основы государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, ее цели, задачи, принципы. Права и обязанности граждан и общественных организаций в области противодействия экстремизму и терроризму		
Раздел 11. Основы военной подготовки		8	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 8
Тема 11.1. Оборона страны как	Содержание учебного материала	2	ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 07
	Комбинированное занятие		

обязательное условие благополучного развития страны	Роль Вооружённых Сил Российской Федерации и других войск, воинских формирований и органов повышения мобилизационной готовности Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности. Воинские звания и военная форма одежды. Сущность единоначалия. Командиры (начальники) и подчинённые. Старшие и младшие. Приказ (приказание), порядок его отдачи и выполнения. Особенности прохождения службы по призыву, освоение военно-учетных специальностей. Особенности прохождения службы по контракту. Организация подготовки офицерских кадров для ВС РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России. Военно-учебные заведения и военно-учебные центры		
	Практическое занятие № 21 Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка)	2	
Тема 11.2. Виды, назначение и характеристики современного оружия	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 06; ОК 08
	Практическое занятие № 22 Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (огневая подготовка)	2	
	Стрелковое оружие. Назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (АК-12, ПЯ, ПЛ). Перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия		
Тема 11.3 Виды оружия массового поражения и поражающие факторы. Средства индивидуальной и коллективной защиты	Содержание учебного материала	2	ОК 07; ОК 08
	Понятие оружия массового поражения. История его развития, примеры применения. Его роль в современном бою. Поражающие факторы ядерных взрывов. Отравляющие вещества, их назначение и классификация. Внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия. Основные виды средств индивидуальной и коллективной защиты. Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами		
	Содержание учебного материала	2	ОК 02

Тема 11.4. Беспилотные системы и радиосвязь	Практическое занятие № 23 Устройство беспилотных летательных аппаратов.	2	
	История возникновения и развития беспилотных авиасистем (БАС). Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (БПЛА). Способы боевого применения БПЛА. Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа. Морские беспилотные аппараты (автономные необитаемые подводные аппараты (АНПА), безэкипажные катеры (БЭК). История возникновения и развития радиосвязи. Радиосвязь, назначение и основные требования. Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций		
*Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) 10 час			
Прикладной модуль: Раздел 1. Особенности профессиональной деятельности в рамках получаемой специальности или профессии, потенциальные опасности и их последствия	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 02, ОК 03, ОК 04; ОК 06; ОК 07; ПК ¹ ...
	Комбинированное занятие		
	Обзорная экскурсия на предприятия или объекты экономики региона. Теоретическая часть обзорной экскурсии (виртуальная экскурсия): Изучаемая отрасль (по профессии или специальности) в России, ее перспективы и развитие. Объекты экономики страны, региона, изучаемой направленности. Сфера профессиональной деятельности, родственные профессии, классификация профессии, требования к индивидуальным особенностям специалиста, медицинские противопоказания, требования к профессиональной подготовке, область применения, требуемое профобразование, карьерный рост Практическая часть обзорной экскурсии (место проведения): Условия труда, профессиональные риски, опасные и вредные производственные факторы, Методы уменьшения опасностей на рабочем месте, выбор средств индивидуальной и коллективной защиты. Типовые отраслевые нормы выдачи средств индивидуальной		
Прикладной модуль:	Содержание учебного материала	2	ОК 06; ОК 08; ПК ...

Раздел 2. Мероприятия и алгоритм оказания первой помощи при возникновении несчастного случая на производстве	Первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Оказания первой помощи в сложных случаях (травма глаза, «сложные кровотечения», иные несчастные случаи на производстве). Первая помощь с использованием подручных средств, первая помощь при нескольких травмах одновременно. Действия при прибытии скорой медицинской помощи		
Прикладной модуль: Раздел 3. Знакомство с повседневным бытом военнослужащих	Содержание учебного материала	2	ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК...
	Тематическая экскурсия с показом учебных классов, казармы, специальной военной техники, посещение музея части. (прим: Экскурсия в Военный комиссариат в рамках акции «Есть такая профессия - Родину защищать», «День призывника»; организация встреч с представителями воинских частей, участниками СВО)		
	Содержание учебного материала	2	
	Составление статьи-отчета об экскурсии в ВЧ (по плану); Статья-отчёт об экскурсии в музей воинской славы (по плану); Разработка моего распорядка дня на военных сборах в ВЧ.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО КАБИНЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение учебной программы «Основы безопасности и защиты Родины» проводится при наличии в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета, тира, полосы препятствий, учебного ПРУ, тактический городок в которых имеется возможность обеспечить качественное изучение учебного предмета во время учебного занятия и в период вне учебной деятельности студентов.

Реализация учебного предмета требует наличия учебного кабинета. В состав кабинета Основы безопасности жизнедеятельности входит лаборантская комната и комната хранения оружия.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки студентов.

Оборудование кабинета:

- посадочные места по количеству студентов
- комплект учебно-наглядных пособий (учебники и учебные пособия, тесты)
- Наглядные пособия:

Плакаты:

Медицинские средства защиты и профилактики.

Принципиальная схема организации гражданской обороны в профессиональном училище.

Средства индивидуальной защиты.

Общие задачи гражданской обороны.

Ядерное оружие.

Действия населения в районах стихийных бедствий.

Действия населения по сигналам оповещения.

Эвакуация и рассредоточение городского населения.

Действия населения в зонах радиоактивного заражения.

Вооружение и боевая техника.

Химическое оружие.

Средства коллективной защиты убежища, противорадиационное укрытие, простейшие укрытия.

Убежище.

Меры предупреждения гамма-излучением.

Плакаты и знаки по электрической безопасности.

Средства и способы транспортировки пострадавших.

Первая медицинская помощь при отравлении ядохимикатами.

Первая медицинская помощь при поражении отравляющими веществами.

Профилактика лучевых поражений.

Простейшие приёмы реанимации при электрической травме.

Виды кровотечений, средства и способы их временной остановки.

Способы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Переломы костей и средства их иммобилизации.

Аптечка индивидуальная.

Первая помощь при ожогах.

Правила наложения повязок на живот, конечности, грудь, голову.

Пакет перевязочный индивидуальный и его применение.

Способы остановки наружного кровотечения.

ОМП и способы защиты поражающих факторов.

Огневая подготовка – основа стрельбы.

Меры безопасности обращения с оружием.

Ориентирование на местности по карте, компасу, местным предметам.

Терроризм – угроза личности, обществу, государству.

Электрическая безопасность.

Макеты и действующие устройства:

1. Индивидуальные средства защиты (противогазы, маски, респираторы, химическая одежда, аптечки индивидуальные)

Медицинские сумки в комплекте, набор шин, медицинские носилки.

Комплект стендов по изучаемым темам:

1. Вооружённые Силы Российской Федерации.

2. Вооружение и боевые возможности видов войск.

3. Стихийные бедствия.

4. Классификация чрезвычайных ситуаций.

5. Ориентирование на местности.

9. Патриотическое воспитание.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В библиотечный фонд кабинета входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение общеобразовательного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах ФГОС СПО на базе основного общего образования.

В процессе освоения общеобразовательной программы «Основы безопасности и защиты Родины» обучающиеся должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет.

Для реализации программы библиотечный фонд ОО должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Смирнов А.Т. Хренников Б.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник 10-11 класс. – М.: Издательство «Просвещение», 2021. – 253с.

Кроме указанных учебных пособий, рекомендуется рассмотреть использование учебников, входящих в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерством Просвещения РФ.

3.2.2. Электронные издания (ресурсы)

1. <http://www.mvd.ru> сайт МВД РФ
2. <http://www.mi4.ru> сайт Министерство обороны Российской Федерации
3. <http://www.fsb>. ш сайт ФСБ РФ
4. <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
5. <http://www.minzdrav.gov.ru> Министерство здравоохранения Российской Федерации
6. <http://www.rostrud.gov.ru> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
7. <http://www.rospotrebnadzor.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
8. <http://anty-crim.boxmaiL.biz> Искусство выживания
9. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
10. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности
11. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
12. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
13. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
14. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
15. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index>, htm

Автономное существование в природе - детям

3.2.3. Дополнительные источники

16. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / [В. А. Бондаренко [и др.]. - Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. - 150 с. <https://new.znaniium.com/catalog/product/995045>
17. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО / [В. А. Бондаренко [и др.]. - 2-е изд. - Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. - 224 с. <https://new.znaniium.com/catalog/product/972438>

18. Мурашова К., Кривец Н. Игра-тренажер «Экзамен для подростков». - М.: Дискурс, 2020. - 160 с.
19. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / [В. А. Бондаренко [и др.]. - Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. - 150 с.
<https://new.znaniium.com/catalog/product/995045>
20. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО / [В. А. Бондаренко [и др.]. - 2-е изд. - Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. - 224 с.
<https://new.znaniium.com/catalog/product/972438>
21. Мурашова К., Кривец Н. Игра-тренажер «Экзамен для подростков». - М.: Дискурс, 2020. - 160 с.

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через предметные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/ профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Тема 1.2; Р 2, Тема 2.1; Р 3, Тема 3.3; Р 4, Тема 4.1; Р 6, Тема 6.2; Р 11, Тема 11.2; ПМ Р1	<ul style="list-style-type: none"> - Кейс-задание; - Старт-задание: - Задание исследование: - Задание-эксперимент: - Фронтальный опрос; - Графический диктант: - Защита алгоритма оказания первой помощи:
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Р 9, Тема 9.1; 9.2; 9.3 Р 11, Темы: 11.2; 11.3; ПМ Р1	<ul style="list-style-type: none"> - Защита презентаций; - Тестирование: - Тест-задание: - Защита работ прикладного модуля - Выполнение заданий на дифференцированном зачете
ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Р 1, Темы: 1.1; 1.2; Р 2, Тема 2.1; Р 5, Тема 5.2; Р 8, Тема 8.1; Р 9, Темы: 9.1; 9.2; 9.3; Р 10, Темы: 10.1; 10.2; 10.3; Р 11, Тема 11.1; ПМ Р1; Р3	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 4, Тема 4.2; Р 5, Тема 5.1; Р 7, Темы: 7.1; 7.3; Р 8, Темы: 8.1; 8.2; 8.3; Р 10, Темы: 10.1; 10.2; 10.3; Р 11, Темы: 11.1; ПМ Р1; Р3	
ОК Об Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать	Р 1, Темы:1.1;1.2; Р 2, Тема 2.1; Р 3, Тема 3.1; Р 4, Тема 4.1;	<ul style="list-style-type: none"> - Старт-задание: - Задание исследование: - Задание-эксперимент: - Фронтальный опрос;

<p>осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Р 5, Темы: 5.1; 5.2; Р 7, Темы: 7.1; 7.2; 7.3; Р 8, Темы: 8.2; 8.3; Р 9, Темы: 9.1; 9.2; 9.3; Р 10, Темы: 10.1;10.2;10.3; Р 11, Темы: 11.1; 11.2;</p> <p>ПМ Р1; Р2; Р3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Графический диктант: - Защита алгоритма оказания первой помощи: - Защита презентаций; - Тестирование: - Тест-задание: - Защита работ прикладного модуля
<p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Р 1, Тема 1.1; Р 2, Тема 2.1; Р 3, Темы: 3.1; 3.2; Р 4, Темы: 4.1; 4.2; Р 6, Темы: 6.1;6.2; Р 8, Темы: 8.2;8.3; Р 11, Темы: 11.1; 11.3</p> <p>ПМ Р1</p>	<p>Выполнение заданий на дифференцированном уровне</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Тема 1.1; Р 6, Тема 6.1; Р 7, Темы: 7.1;7.2;7.3; Р 8, Темы: 8.2;8.3; Р 10, Темы: 10.1;10.2; 10.3; Р 11, Темы: 11.2;11.3</p> <p>ПМ Р2; Р3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Старт-задание: - Задание исследование: - Задание-эксперимент: - Фронтальный опрос; - Графический диктант: - Защита алгоритма оказания первой помощи: - Защита презентаций; - Тестирование: - Тест-задание: - Защита работ прикладного модуля

<p>ПК 1.3. Проверять оснащённость, работоспособность, исправность и осуществлять настройку оборудования поста для различных способов сварки.</p>	<p>Прикладной модуль</p>	<p>Выполнение практических заданий</p>
<p>ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08 ПК 1.3.</p>	<p>Все разделы и модули</p>	<p>Выполнение заданий дифференцированного зачёта</p>

**Министерство образования и науки Забайкальского края
Чернышевский филиал Государственного профессионального
образовательного учреждения
«Шилкинский многопрофильный лицей»**

Утверждаю:
Заместитель директора –
руководитель филиала
О.Ю. Емельянова
« 02 » сентября 2025г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению лабораторных и практических работ**

**по общеобразовательному предмету: ООП. 10 Основы безопасности и
защиты Родины**

**по профессии: 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту
подвижного состава**

2025 г.

Методические рекомендации по выполнению практических работ обучающимися разработаны на основе программы общеобразовательного предмета ООП.10 Основы безопасности и защиты Родины

Организация-разработчик: Чернышевский филиал ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»


Разработчик:
Невенчанова Е.В., преподаватель Чернышевский филиал ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

Рассмотрено

на заседании методической

цикловой комиссии

Председатель МЦК

 В.П. Гаученова

«02» сентября 2025 год

Министерство образования и науки Забайкальского края

Государственное профессиональное образовательное учреждение Чернышевский филиал
«Шилкинский многопрофильный лицей»

Утверждаю
заместитель директора –
руководитель филиала
17.04.2025г
_____ Емельянова О.Ю

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по профессии 23.01.20 Мастер по комплексному обслуживанию
пути рельсового транспорта

Рассмотрено на методической комиссии
Председатель МК: _____ Гаученова В.П.
Протокол №8 от «17»апреля 2025г

Составитель: Невенчанова Е.В. преподаватель

Методические рекомендации по выполнению практических работ по предмету ООП
10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ разработаны на
основе программы основы безопасности и защиты Родины.

Организация-разработчик:

Чернышевский филиал Государственного профессионального образовательного
учреждения «Шилкинский многопрофильный лицей»

Содержание

1. Введение

2. Пояснительная записка

3. Общие методические рекомендации и указания по выполнению практических работ

4. Приложение

Введение

Учебный предмет «Основы безопасности и защиты родины» изучается студентами на первом курсе. Методические рекомендации по выполнению практических работ обеспечивают реализацию рабочей программы по основам безопасности и защиты родины.

Предмет «Основы безопасности и защиты родины» является общеобразовательным предметом, в процессе изучения которой студенты должны приобрести определенные знания. Наряду с изучением теоретического материала по предмету «Основы безопасности и защиты родины» большое внимание должно быть уделено практическим занятиям, которые представляют собой особенно важную часть в общем объеме предмета.

Состав и содержание практического занятия определяется его ведущей дидактической целью - формирование практических умений:

1. профессиональных (выполнять определенные действия, операции, необходимые в последующем в профессиональной деятельности);
2. учебных, необходимых в последующей учебной деятельности.

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников. Они должны охватывать весь круг профессиональных умений, на подготовку к которым ориентирована данная дисциплина и вся подготовка специалиста.

Практические работы могут носить репродуктивный, частично - поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировок), контрольные вопросы, учебная и специальная литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении студенты не пользуются подробными инструкциями, им не задан порядок выполнения необходимых действий, от студентов требуется самостоятельный подбор необходимого оснащения, выбор способов выполнения работы, инструктивной и справочной литературы.

Работы, носящие поисковый характер, отличаются тем, что студенты должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

Пояснительная записка

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных. На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

Содержание программы общеобразовательного предмета «Основы безопасности и защиты родины» направлено на достижение следующих целей:

- понимание основ безопасности и защиты родины как средства межличностного и профессионального общения, инструмента познания, самообразования, социализации и самореализации в поликультурном мире;
- формирование коммуникативной компетенции в совокупности ее составляющих: социокультурной, компенсаторной и учебно-познавательной;
- развитие национального самосознания, общечеловеческих ценностей, стремления к лучшему пониманию культуры своего народа.

Общие методические рекомендации и указания по выполнению практических работ

1. Подготовка к практической работе

Для выполнения практических работ студент должен руководствоваться следующими положениями:

1. Внимательно ознакомиться с описанием соответствующей практической работы и установить, в чем состоит основная цель и задача этой работы;
2. По лекционному курсу и соответствующим литературным источникам изучить теоретическую часть, относящуюся к данной работе.

2. Выполнение практических работ

Успешное выполнение практических работ может быть достигнуто в том случае, если студент представляет себе цель выполнения практической работы, поэтому важным условием является тщательная подготовка к работе.

3. Оформление практических работ

Оформление практических работ является важнейшим этапом выполнения. Каждую работу студенты выполняют, руководствуясь следующими положениями:

1. На новой странице тетради указать название и порядковый номер практической работы, а также кратко сформулировать цель работы;
2. Записать при необходимости план решения заданий;
3. Практическая работа должна быть написана разборчивым подчерком и выполнена в тетради с полями для проверки работы преподавателем. Итогом выполнения является устная защита работы, по вопросам, которые прописаны в конце работы.

Конвертация полученных баллов в оценку

8-9 баллов «отлично»;

6-7 баллов «хорошо»;

4-5 балла «удовлетворительно».

Критерии оценивания и показатели, используемые при оценивании

задания: ответы на вопросы.

1. Степень завершенности и правильности ответов.

Максимально - 8 баллов

- полнота раскрытия вопросов;

- умение работать с литературой;

- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

4. Грамотность.

Максимально - 6 баллов

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

Конвертация полученных баллов в оценку

- 13 - 14 баллов – «отлично»;
- 11– 12 баллов – «хорошо»;
- 7– 9 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 7 баллов – «неудовлетворительно».

Критерии оценивания работы с исторической картой

Максимально - 8 баллов

- читает легенду карты;
- правильно описывает расположение стран (государств), используя соответствующую терминологию;
- раскрывает сущность исторических процессов и явлений (войн, революций и пр.), пользуясь языком карты;
- правильно и в полном объеме выполняет задания по карте.

Конвертация полученных баллов в оценку

- 8-9 баллов «отлично»;
- 6-7 баллов «хорошо»;
- 4-5 балла «удовлетворительно».

Критерии оценивания устного ответа

	Содержание	Баллы	Итог
1.	Соответствие изложения теме	2	
2.	Свободное владение материалом	2	
3.	Обоснованность и четкость изложения ответа	2	
4.	Аргументированность и убедительность выводов	2	
5.	Умение отвечать на вопросы	2	

Конвертация баллов в оценку

8-10 баллов – «отлично»;

6-7 баллов – «хорошо»;

4-5 баллов – «удовлетворительно»

Критерии оценивания участия в дискуссии

	Критерий	Баллы	Итог
1.	Точность аргументов(использование причинно-следственных связей)	2	
2.	Точная формулировка аргументов и контраргументов	2	
3.	Доступность изложения	2	
4.	Логичность (соответствие контраргументов аргументам)	2	
5.	Корректность используемой терминологии с научной точки зрения (правдивость, достоверность, точность определений)	2	
6.	Отделение фактов от субъективных мнений	2	
7.	Видение сути проблемы	2	
8.	Использование примеров (аргументированность)	2	
9.	Умение ориентироваться в меняющейся ситуации	2	
10.	Корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение чужих взглядов, отсутствие личных нападок, отказ от стереотипов, разжигающих рознь и неприязнь)	2	

Конвертация баллов в оценку

18-20 баллов – «отлично»;

16-12 баллов – «хорошо»;

10- 8 баллов – «удовлетворительно».

1. Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны

1. Практическая работа

Цель: Обобщение и систематизация знаний.

Ход работы

Задание: вставьте (впишите) пропущенную информацию

Схема 1. Организационная структура ВС РФ

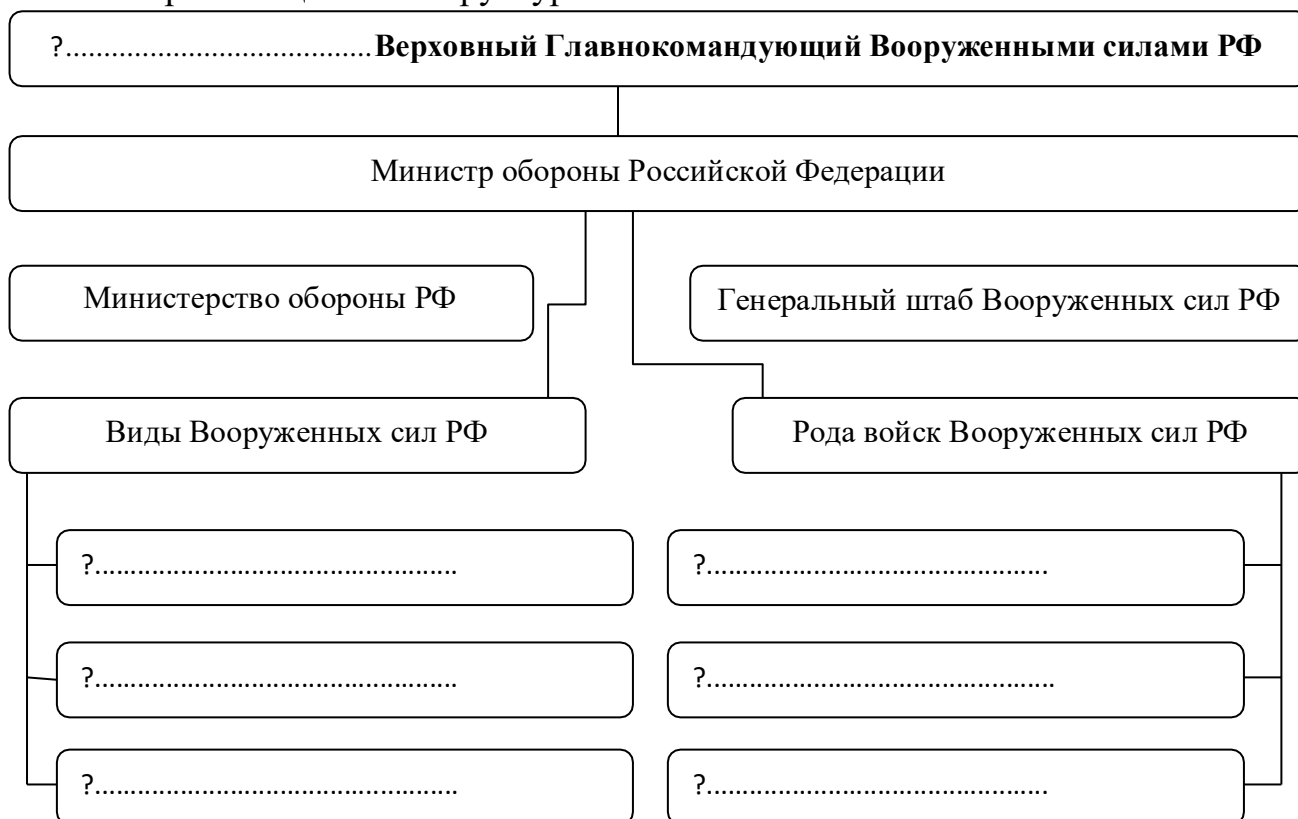
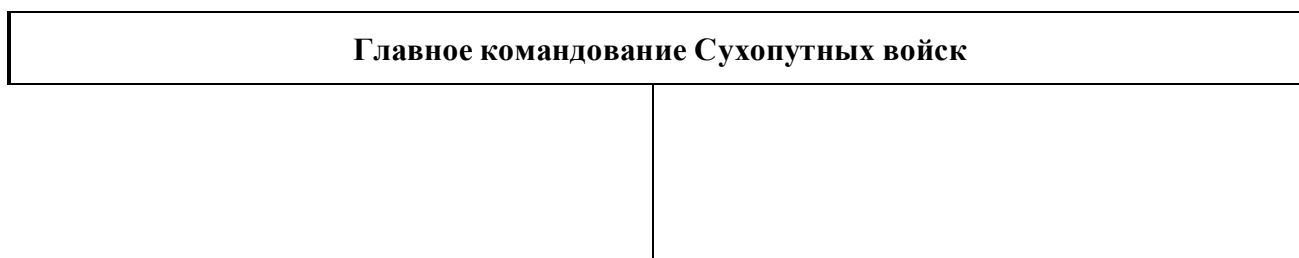


Схема 2. Сухопутные войска



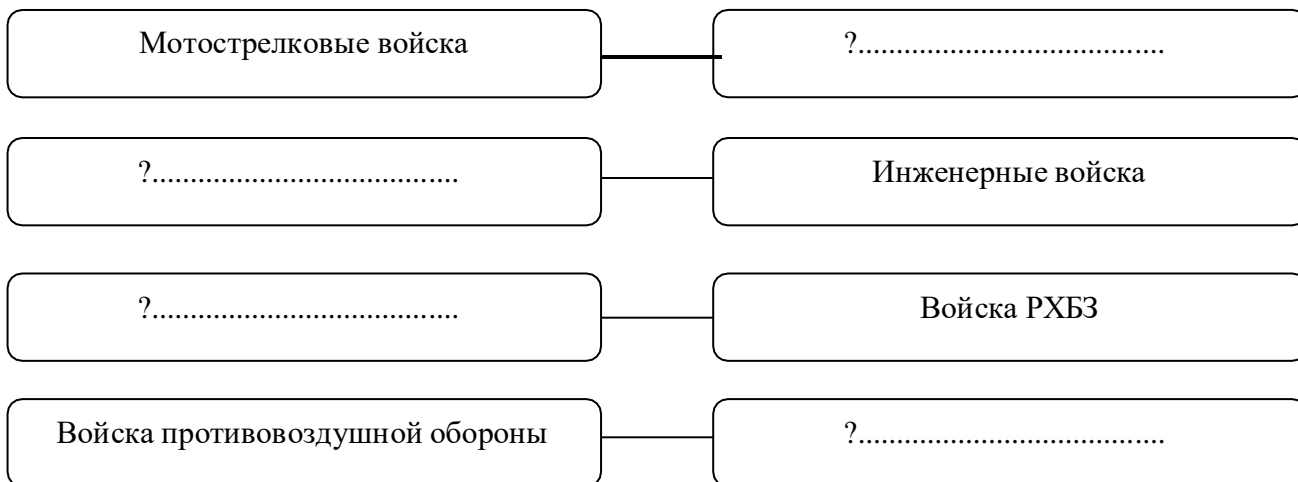
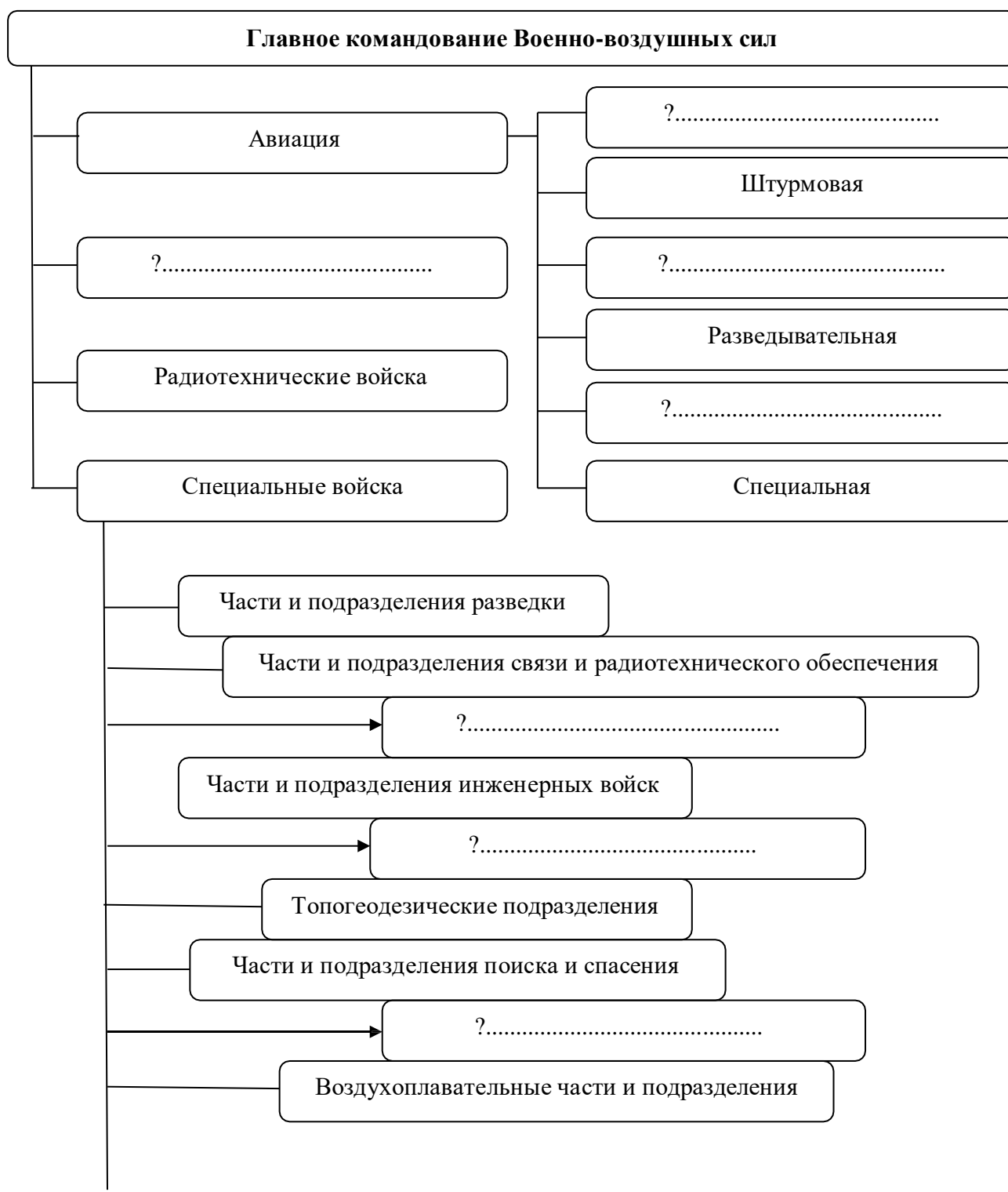


Схема 3. Военно-воздушные силы



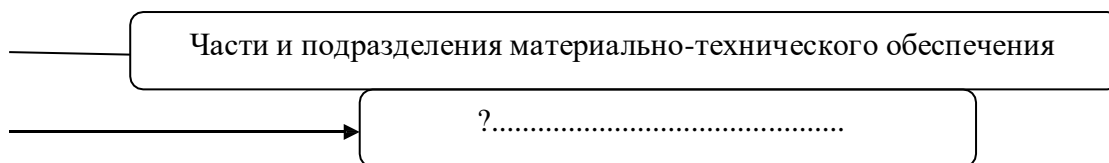


Схема 4. Военно-морской флот

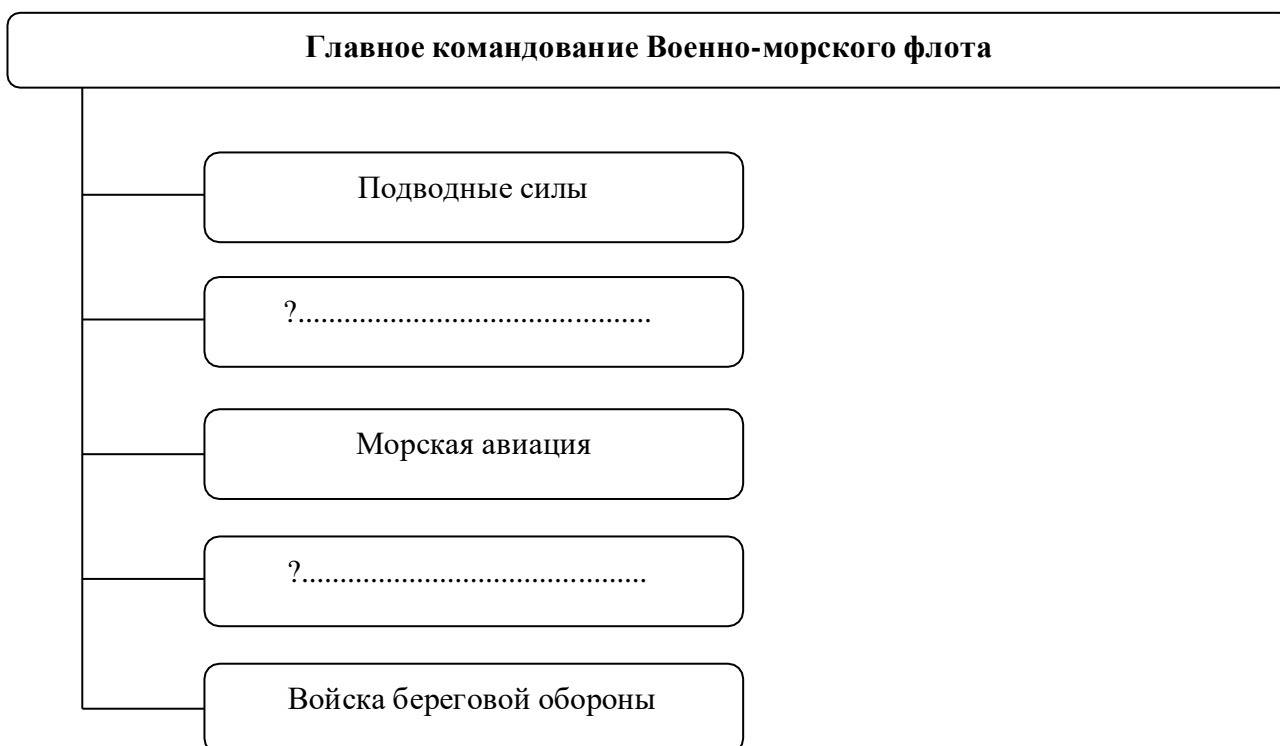


Схема 5. Ракетные войска стратегического назначения



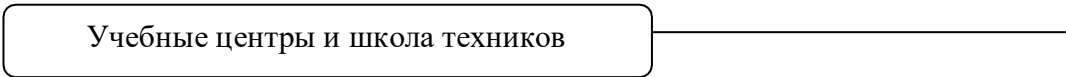


Схема 6. Воздушно-десантные войска

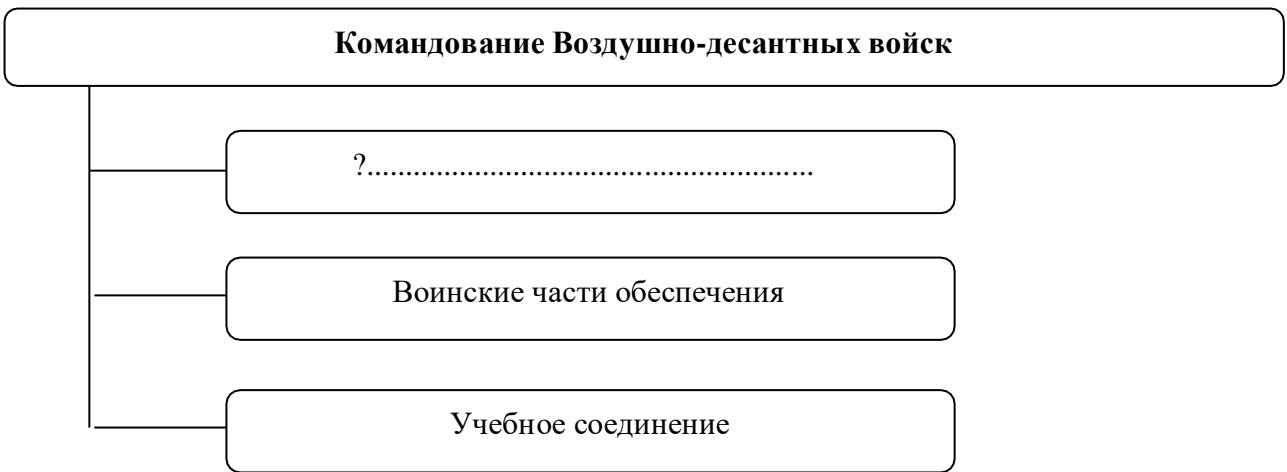
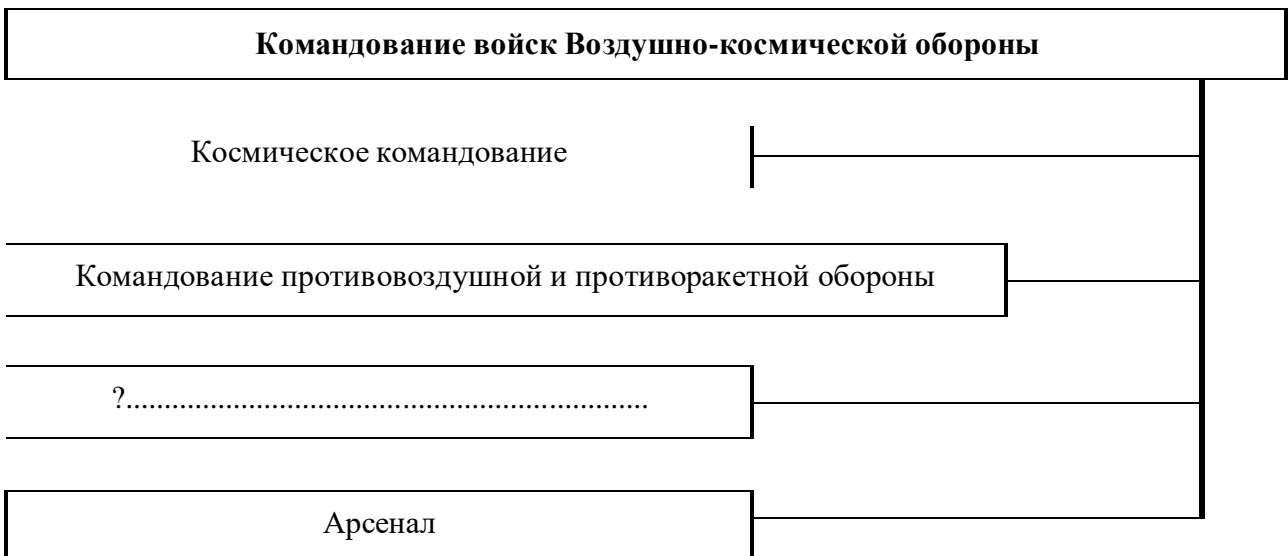


Схема 7. Войска воздушно-космической обороны



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2 Тема: Источники опасности в быту. Профилактика и первая помощь при отравлениях Источники опасности в быту, их классификация. Общие правила безопасного поведения. Защита прав потребителя. Правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете. Причины и профилактика бытовых отравлений. Первая помощь, порядок действий в экстренных случаях

2. Цель: Изучить опасности в быту и отработать навыки оказания первой помощи при отравлениях Планируемые личностные результаты: осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости Метапредметные результаты: определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения Предметные результаты: раскрывать источники и классифицировать бытовые опасности, обосновывать зависимость риска (угрозы) их возникновения от поведения человека; знать права и обязанности потребителя, правила совершения покупок, в том числе в Интернете; оценивать их роль в совершении безопасных покупок; оценивать риски возникновения бытовых отравлений, иметь навыки их профилактики; иметь навыки первой помощи при бытовых отравлениях
3. Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Ответить на контрольные вопросы. Контрольные вопросы: 1. Расскажите о правах потребителя; 2. Расскажите о безопасном совершении покупок в Интернете; 3. Каков алгоритм оказания первой помощи при отравлениях (алкоголем, угарным газом, продуктами)?
4. Приложение Какие права есть у потребителя Право на качество Право на качество обеспечивает потребителю извлечение из товара (работы, услуги) заявленных потребительских свойств. Любой товар или услуга должны соответствовать заявленным характеристикам. Если же приобретенные товар, работа, услуга не имеют четкого описания, то они должны быть пригодны для тех целей, для которых обычно используются. Наличие неоговоренных недостатков в товаре является основанием для того, чтобы вернуть товар и предъявить в установленные сроки к продавцу (изготовителю, уполномоченной организации или уполномоченному индивидуальному предпринимателю, импортеру) следующие требования: возместить убытки, причиненные вследствие покупки товара ненадлежащего качества, компенсировать моральный вред, а также выплатить неустойку. Аналогичные права предоставляются потребителю в случае оказания некачественной услуги, нарушения сроков выполнения работ (оказания услуг) или в случае выполнения работ с недостатками. Право потребителя на качество товара включает: • ремонт и техническое обслуживание товара в течение срока его службы • замена товара ненадлежащего качества на товар

надлежащего качества • соразмерное уменьшение стоимости товара в случае обнаружения в товаре недостатков, о которых продавец не сообщил • безвозмездное устранение недостатков товара • отказ от исполнения договора купли-продажи и возврат уплаченной за товар суммы. Право потребителя на качество работы включает: • безвозмездное устранение недостатков выполненной работы (оказанной услуги), безвозмездное изготовление другой вещи или повторное выполнение работы; • уменьшение цены выполненной работы (оказанной услуги) при обнаружении в ней недостатков. Право на безопасность Безопасность товара (работы, услуги) предполагает его безопасность для жизни, здоровья, имущества потребителя и окружающей среды при обычных условиях его использования, хранения, транспортировки и утилизации, а также безопасность процесса выполнения работы (оказания услуги). Потребитель имеет право на то, чтобы товар (работа, услуга) не причинял вред в течение срока службы или срока годности, а при их отсутствии - в течение десяти лет со дня передачи товара (работы) потребителю. Безопасность обеспечивается системой обязательных требований, закрепленных в нормативно-правовых актах. Потребителю гарантируется возмещение в полном объеме вреда, причиненного жизни, здоровью или имуществу вследствие недостатков или необеспечения безопасности товара (работы, услуги), а также в связи с использованием материалов, оборудования, инструментов и иных средств, необходимых для производства товаров (выполнения работ, оказания услуг). При оплате онлайн-покупок, рекомендованы следующие меры: 1) Завести отдельную банковскую карту (или виртуальную) для покупок в Интернет-магазинах и каждый раз переводить на нее сумму, необходимую для оплаты – таким образом, в случае недобросовестности Интернет-магазина, вы рискуете только этой суммой, а счет вашей основной банковской карты будет в безопасности. 2) Пользоваться технологией верификации 3D-Secure, при которой каждый раз во время совершения оплаты онлайн высылается SMS с кодом на номер телефона, к которому привязана карта для подтверждения проводимой транзакции. 3) Использовать электронную платежную систему (например, PayPal), которая вернет деньги на счет если возникнут проблемы с покупкой. 4) Не делать предоплату – оплачивать товар только после его получения. 5) Не сообщать реквизиты банковской карты, SMS-код от банка, ПИН-код карты и паспортные данные продавцу по телефону. Для онлайн-оплаты покупки банковской картой достаточно ввести следующие данные на странице платежной системы: номер, срок действия, имя владельца и код безопасности на обратной стороне карты. 6) Пользоваться проверенными Интернет-магазинами, с достаточным количеством положительных отзывов. 7) Требовать документы, подтверждающие оплату товара. В случае если вы все-таки обнаружили, что с вашей карты была совершена покупка без вашего ведома и не по вашей вине, то вы имеете право потребовать возмещение ущерба у банка не позднее чем через день после получения уведомления о списании средств (ст. 9 Федерального закона «О национальной платежной системе»). Причины возникновения отравлений Среди них лидирующие

позиции занимают некачественные продукты употребляемые в пищу, химикаты и вещества химического происхождения, используемые в ремонте, для уборки, на производстве или ядовитые растения. По способу воздействия различают общий и местный путь проникновения в организм. Первая помощь при отравлении необходима прежде всего для:

- быстрого выведения токсинов из организма (чем дольше они находятся в организме, тем опаснее);

- обезвреживание попавших в организм ядов с помощью препаратов;

восстановление угнетенных функций кровообращения и дыхания, если они нарушены. Бытовые отравления Несоблюдение норм хранения различных ядовитых веществ, химикатов влечет за собой неминуемые проблемы со здоровьем. Статистика показывает, что именно небрежность, незнание и несоблюдение правил хранения химически опасных веществ часто является причиной бытовых и производственных отравлений. Самым распространенным является проникновение летучих вредных веществ в организм человека через дыхательные пути. Слабовыраженный запах некоторых из них таит в себе опасность, отравление может происходить постепенно и человек зачастую не сразу понимает, что является источником плохого самочувствия. Кроме этого, причиной отравлений может стать элементарная безграмотность и незнание ядовитых растений. Стоит отметить, что отравления этого типа часто происходят в состоянии алкогольного опьянения или при намеренном употреблении растворов спирта. Отравление алкоголем Некоторые вещества, содержащие этиловый спирт, этанол при употреблении внутрь оказывают поражающее воздействие на центральную нервную систему человека. В результате реакций в организме, этанол преобразуется в сочетание ацетальдегида и уксусной кислоты. Именно эти соединения поражают внутренние органы и ткани организма, вызывая отравление. Признаки алкогольного отравления

- нарушенная координация движения (неуверенная походка, пошатывание);
- эмоциональная неустойчивость;
- покраснение кожных покровов (красное лицо);
- рвотные позывы и тошнота;
- при тяжелых отравлениях потеря двигательной активности, нарушение сознания и угнетение дыхательной функции

Незнание меры, злоупотребление алкогольными напитками, и просто отравление приводит порой к тяжелым последствиям. Они характеризуются:

- коматозным состоянием с полной потерей сознания
- снижением болевых рефлексов
- нарушением зрительных функций человека

Симптомами такого состояния являются:

- суженные зрачки или зрачки разного размера, чаще всего это зависит от нарушения дыхательных функций
- замедленные мышечные реакции и рефлексы

Состояние алкогольной комы специалисты разделяют на две стадии. Первая стадия характерна слабыми реакциями на надавливания болевых точек, уколы, сильные запахи (пары аммиака). Второй этап отравления алкоголем характерен практически полным отсутствием реакции на боль, зрачки при этом практически никак не реагируют на свет. Развитие глубокой комы при отравлении характеризуется снижением всякой физической активности, рефлексов и движения, уменьшением температуры тела. Самым опасным является отсутствие

медицинской помощи при нарушении дыхательной функции в таком состоянии. Именно это является основной причиной летальных исходов при отравлениях этанолом. Самыми распространенными явлениями при глубокой алкогольной коме являются: • обильное слюноотделение • западение языка • сиплое слабое дыхание • тошнота (особенно опасно попадание рвотных масс в дыхательные пути) • синюшный цвет лица • снижение АД • учащенное сердцебиение и нарушение кровообращения

Первая помощь Самым первым действием в случае алкогольного отравления является вызов скорой помощи. Если пострадавший реагирует на внешние воздействия, у него ярко выражена заторможенность в действиях и сонливость необходимо сунуть ему под нос тряпочку смоченную нашатырем и по возможности промыть желудок. Чтобы промыть желудок необходимо выпить много воды с добавлением пищевой соды, не менее литра. Далее стоит сунуть два пальца в рот, чтобы вызвать рвотный рефлекс. Во время отравления алкоголем происходит охлаждение поверхностных сосудов кожи, поэтому после промывания желудка нужно согреть пострадавшего. Если вы располагаете активированным углем или другим адсорбирующим средством, то не лишним будет дать их пострадавшему. Активированный уголь принимать из расчета 1 таблетку на 10 кг веса. Если пострадавший не реагирует на внешние раздражители и находится в коматозном состоянии, необходимо перевернуть его на живот, во избежание попадания рвотных масс в дыхательные пути.

Отравление недоброкачественной пищей Самый распространенный вид отравлений. Протекают и развиваются достаточно быстро, после употребления испорченных продуктов питания. Признаки отравления Распознать отравления пищей совсем несложно. Достаточно нескольких часов, чтобы токсины содержащиеся в недоброкачественной пище дали о себе знать. Среди основных симптомов отравления: • слабость и тошнота • боли в области живота и ощущение распираия • чуть позже открывается рвота, обильный жидкий стул с примесью слизи Все эти признаки сопровождаются повышением температуры, общей слабостью и ломотой в теле, в некоторых случаях может произойти коллапс.

Первая помощь при отравлении недоброкачественной пищей Практически в каждом случае первым делом нужно промыть желудок. Самым простым и доступным способом является употребление большого количества воды и раздражение корня языка (для вызова рвоты). Далее нужно смешать 20 гр сульфата натрия с водой и принять перорально. Пострадавшему предписан покой, в первые дни после отравления старайтесь пить больше воды и воздерживаться от приема пищи.

Отравление грибами Данный вид отравлений относится к биологическому. Для начала, стоит отметить, что некоторым категориям граждан грибы противопоказаны. К ним относятся: дети до 9 лет, беременные и кормящие женщины. Специалисты не зря называют отравления грибами сезонными, львиная доля отравлений происходит во второй половине лета и начале осени, во время грибного сезона. Основными причинами отравлений являются банальное неумение отличить ядовитые грибы от здоровых или грубые нарушения во время приготовления грибов. Кроме этого, грибы

способны мутировать и наследовать ядовитые свойства. Помните! • отравления грибами особенно тяжело переносят старики и дети • никогда не собирайте грибы вблизи автомагистралей (грибы способны аккумулировать ядовитые вещества) • если вы не уверены в том, что это съедобный гриб, не рискуйте! Лучше избавьтесь от него (К самым опасным грибам и похожим на съедобные грибы относят бледную поганку, мухомор, желчный гриб, ложные опята) Признаки отравления грибами Через несколько часов после отравления: • тошнота и рвота • слабость • жидкий обильный стул • головокружение и головная боль Одним из самых опасных отравлений является отравление бледной поганкой. После употребления её в пищу уже на второй день наметится резкое повышение температуры тела, сопутствующее увеличению печени желтуха, возможны учащенное сердцебиение, аритмия и снижение АД. К сожалению, встречаются и летальные исходы, причинами которого являются поражения печени или других важных органов. Отравления угарным газом Этот вид отравления могут спровоцировать, длительное пребывание в местах скопления автомобилей, вблизи магистралей, шоссе, на парковках, в гаражах при прогревании мотора автомобиля, в тесных помещениях с низкой концентрацией кислорода, при грубых нарушениях эксплуатации печей в банях и саунах и, конечно же, при пожарах и крупных возгораниях. Признаки отравления СО Синюшный цвет лица, потеря сознания. При тяжелых отравлениях нередки смертельные исходы, которые происходят вследствие остановки дыхания и остановки сердца. Симптомы • головокружение и головная боль • активное слезотечение или резь в глазах • тошнота и рвота • сухой продолжительный кашель и боли в грудной клетке • одышка Реакции на большую концентрацию угарного газа в легких могут быть различные, вплоть до зрительных и слуховых галлюцинаций, учащенного сердцебиения, покраснения кожных покровов, непроизвольное мочеиспускание и дефекация, сильные судороги, снижается реакция пострадавшего на свет. Опасность состоит в появлении нарастающего сонливого состояния и наступления полного двигательного паралича с последующим развитием комы. В дальнейшем, при осложнениях комы может произойти нарушение мозгового кровообращения, нарушения зрительных функций, отек мозга. Возможны поражения кожи в виде пузырей и последующим отмиранием клеток кожи, вследствие некроза, развитие пневмонии. Первая помощь при отравлении газом Самое первое, что необходимо сделать, это обеспечить пострадавшему свежий воздух. Вынесите его на улицу и положите на спину. Дайте ему свободно дышать, если его грудную клетку стесняет одежда, необходимо снять ее. Необходимо обязательно убедиться в наличие дыхания и способности пострадавшим дышать самостоятельно. Если дыхания не слышно или оно едва заметное, необходимо проведение искусственного дыхания. Чтобы избежать негативных последствий и осложнений нервной и дыхательной системы нужно доставить человека в ближайший медицинский пункт. Стоит отметить, что, чем раньше вы доставите пострадавшего в больницу, тем лучше. Это необходимо сделать для скорейшего применения

кислородотерапии, поскольку чистый воздух для него решающее значение. Отравление бытовой химией и средствами для уничтожения насекомых К группе фосфоорганических соединений относят средства для уничтожения насекомых (тараканов, клопов, муравьев, комаров), среди них наибольшее распространение получили дихлофос, карбофос и другие жидкие средства для уничтожения насекомых. Признаки легкого отравления • головная боль и головокружение • общее беспокойство • затрудненное и учащенное дыхание • чувство стеснения в груди • возможны боли в животе • потоотделение • понос • рвота. При отравлении средней тяжести к вышеперечисленным симптомам могут добавиться галлюцинации, непроизвольное мочеиспускание, общая нервозность, психозы и подергивание конечностей и сокращение мышц. Кроме этого можно заметить сокращение сердечного ритма, пострадавший может задыхаться вследствие спазма бронхов. При попадании в организм человека больших доз химических средств и тяжелой степени отравления происходит потеря сознания и характерные судорожные мышечные спазмы. Полное отсутствие двигательных рефлексов, нарушение жизненно важных функций организма: кровообращения и дыхательной систем наблюдается в при особо тяжелых степенях отравления. При попадании химических средств в глаза у пострадавшего наблюдается слезотечение, покраснение участков кожи вокруг лица и век, сужение зрачков. Первая помощь Первое, что необходимо сделать, это промыть желудок пострадавшего. Для этого желательно использовать раствор пищевой соды слабой концентрации (состав 1 чайная ложка соды на 200-250 мл воды). Для получения желаемого эффекта необходимо выпить до 10 стаканов полученного раствора и вызвать рвоту. При необходимости повторить процедуру.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3 Тема: Безопасность в быту. Предупреждение травм и первая помощь при них. Пожарная безопасность в быту Предупреждение бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое). Первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях. Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами. Последствия электротравмы. Порядок проведения сердечнолегочной реанимации. Основные правила пожарной безопасности в быту. Термические и химические ожоги. Первая помощь при ожогах

Цель: Изучить правила безопасности в быту и отработать навыки оказания первой помощи при ожогах Планируемые личностные результаты: осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости Метапредметные результаты: определять

цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения. Предметные результаты: уметь оценивать риски получения бытовых травм; понимать взаимосвязь поведения и риска получить травму; знать правила пожарной безопасности и электробезопасности, понимать влияние соблюдения правил на безопасность в быту; иметь навыки безопасного поведения в быту при использовании газового и электрического оборудования; иметь навыки поведения при угрозе и возникновении пожара; иметь навыки первой помощи при бытовых травмах, ожогах, порядок проведения сердечно-легочной реанимации

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Продемонстрировать оказание приемов первой помощи при ожогах и бытовых травмах.

Приложение Электротравма - поражение электрическим током, а также патологические изменения в тканях (внешних покровах, внутренних органах, нервной системе) и психике, которые вызываются в организме под влиянием электрического тока. Токи высокого напряжения могут поражать разрядом через воздух на расстоянии или через землю, например, при падении на нее провода высоковольтной сети. Поражение молнией (атмосферным электричеством) может произойти при непосредственном разряде на человека, а также и на расстоянии - через землю или через провода воздушной электрической сети (осветительной, телефонной и пр.). Наиболее опасным считается переменный ток частотой в 50 Гц, силой начиная с 0,1 А или 100 мА и напряжением свыше 250 В. Однако опасными и смертельными могут оказаться и значительно меньшие величины тока.

Правила оказания первой помощи пострадавшим при электротравме: 1. Перед тем как оказывать помощь необходимо обесточить электроприбор, ставший причиной несчастного случая (при необходимости отключите электроснабжение всей квартиры). 2. Если это невозможно, то используйте предметы из материала, не проводящего ток (резина, дерево). Для того, чтобы обезопасить себя и избежать непосредственного контакта с небезопасным электрооборудованием. 3. Наберите номер экстренных оперативных служб: «112»; 4. Никогда не прикасайтесь к пострадавшему, пока он находится в непосредственном контакте с источником электропитания. Для разрыва контакта пострадавшего с электросетью необходимо использовать предметы из непроводящих электричество материалов; 5. Если одежда на пострадавшем горит, не используйте воду для ее тушения. Необходимо использовать специальный огнетушитель (порошковый), либо накинуть на пострадавшего одеяло; 6. Если после прекращения воздействия электроэнергии у пострадавшего нет дыхания, и не прощупывается пульс, то необходимо начать сердечно-легочную реанимацию; 7. При наличии признаков жизни необходимо наложить поверх ожогов стерильные повязки. Для предотвращения

электротравматизма, соблюдайте следующие правила: - не прикасайтесь к проводам, провисшим или лежащим на земле; - включение электрооборудования производить вставкой исправной вилки в исправную розетку; - если во время работы почувствуете хотя бы слабое действие тока на частях электрооборудования, работу немедленно прекратить и о неисправном оборудовании сообщить руководителю; - не входите в распределительные пункты и трансформаторные подстанции; - следите за исправным состоянием изоляции электропроводки, электроприборов, а также шнуров, с помощью которых они включаются в сеть; - не пользуйтесь неисправными электроприборами, оголенными концами провода вместо штепсельных вилок, а также самодельными электропечами, нагревателями и т.п.; - помните, что бытовые электроприборы (чайники, плитки и т.п.) предназначены только для пользования в помещениях с непроводящими электрический ток полами. Применение их на открытом воздухе может стать причиной электротравмы. При эксплуатации приборов и аппаратов необходимо строго руководствоваться правилами (инструкциями), изложенными в техническом паспорте. Алгоритм первой помощи Очевидцы сначала оценивают обстановку, убеждаются в собственной безопасности: необходимо осмотреться и выяснить, не касается ли пострадавший электрических проводов (убираем их в сторону только сухой палкой или другими токонепроводящими материалами). При отсутствии угрозы подходим к лежащему на полу человеку со стороны его головы и задаем вопрос: «Вам нужна помощь? Вы меня слышите?». Если нет никакой реакции на обращенную речь, проверяем дыхание. Для этого поднос

Для этого подносим свою щеку к дыхательным путям пострадавшего и в течение 10 в это же время смотрим на грудную клетку и брюшную стенку на наличие или отсутствие дыхательных движений. – При наличии пульса и дыхания укладываем пострадавшего в устойчивое боковое положение человеку. Это делается для того, чтобы у пострадавшего не запал язык и не нарушилось дыхание. После вызываем скорую помощь с мобильного телефона по номеру 103, 112. И продолжаем контролировать пульс и дыхание пострадавшего, пока он не очнется или не прибьет бригада скорой медицинской помощи. – Если нет пульса и дыхания, приступайте к реанимации: Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, они должны располагаться вдоль нижней половины грудины. Руки максимально разогнуты в локтевых суставах. Непрямой массаж сердца — 30 надавливаний подряд: считаем три раза от 1 до 10, скорость — два надавливания в 1 сек (счет — один, два...). Общее время серии из 30 компрессий — 15 секунд. Глубина — 5-6 см. После 30 надавливаний производятся два вдувания в легкие способом рот-в-рот с помощью специальной защитной полиэтиленовой маски с клапаном или ткани. Первая помощь при ожогах Пострадавшего вынести из зоны действия высокой температуры. Воспламенившуюся одежду или горячие на теле вещества быстро загасить, прекратить доступ воздуха к горящему участку (закрывать плотной тканью, засыпать землей, песком), тлеющую одежду заливают водой. На пострадавшем с обширными ожогами части одежды надо обрезать и оставить на

месте. Вскрывать пузыри и отрывать части одежды, прилипшие к местам ожогов нельзя! К обожженным участкам руками не притрагиваться. Обожженные места прикрыть чистой марлей или положить сухую ватно-марлевую повязку.

Практическая работа № 4



Первая помощь при вывихах.

Несчастный случай может произойти там, где может не оказаться ближайшего лечебного учреждения, поэтому важно каждому из нас знать основные принципы оказания неотложной помощи при травмах и уметь помочь пострадавшему, не растерявшись в этой ситуации.

Опорно-двигательная система нашего организма обладает особой прочностью, но, несмотря на это, многообразие повреждающих факторов приводит к вывихам и повреждению целостности кости. Все эти последствия в свою очередь сказываются на физиологическом здоровье человека и качестве его жизни.

Вывих – это повреждение связочного аппарата, который удерживает сустав. Во время растяжения или разрыва связок происходит смещение сустава относительно суставной поверхности.

Симптомы вывиха:

Деформация и смещение в области сустава.

Невозможность движений в суставе за счет выраженной боли.

Припухлость за счет отека.

Гематома.

Отличительной особенностью проявления вывиха является боль, которая возникает сразу после травмы.

Оказание первой медицинской помощи при вывихах:

Деформация и смещение в области сустава.

Невозможность движений в суставе за счет выраженной боли.

Припухлость за счет отека.

Гематома.

Отличительной особенностью проявления вывиха является боль, которая возникает сразу после травмы.

При вывихе конечности следует обеспечить покой. Для этого пострадавшего необходимо усадить, придать ему удобное положение, которое не будет доставлять боли.

Обеспечить холод на место повреждения. В данном случае подойдут примочки с холодной водой или узелок со льдом. Следует ориентироваться по наличию того или иного средства. Холод позволит уменьшить боль, предотвратить припухлость, появление гематомы.

Если имеется под рукой обезболивающее средство, стоит дать пострадавшему (это может быть любой анальгетик). Желательно предварительно уточнить у пострадавшего наличие аллергии на лекарственные препараты.

Только после того, как вы обеспечили покой, сняли боль, приступают к иммобилизации конечности. Иммобилизация может осуществляться при помощи шин или других подручных средств.

При повреждении верхней конечности можно использовать косынку или бинты. Конечность подвешивается и фиксируется в удобном и безболезненном положении. При повреждении нижней конечности, как правило, используют шины. При их отсутствии можно применить фанеру, доску, ветку. Если под рукой нет подручных средств, можно использовать в качестве шины здоровую конечность. Следует знать, что при иммобилизации, помимо фиксации поврежденного сустава, фиксируют смежные суставы. В обязательном порядке должен быть зафиксирован 1 сустав сверху и 2 сустава снизу. Этим самым обеспечивается полная неподвижность поврежденного сустава.

После того, как была оказана доврачебная помощь при вывихах, пострадавшего транспортируют в ближайшее лечебное учреждение. При вывихе сустава верхней конечности пострадавший может самостоятельно передвигаться. При вывихе сустава нижней конечности транспортировка осуществляется лежа или сидя. Медлить с госпитализацией не следует, так как свежие вывихи легко поддаются вправлению.

Категорически запрещается самостоятельно пытаться вправить вывих. Чрезмерное вытягивание конечности и неправильная техника вправления может привести к тяжелым последствиям.

Не следует откладывать госпитализацию. Если была оказана своевременная неотложная помощь при вывихе, то это хорошо, но все же необходимо вовремя осуществить вправление вывиха и придать конечности физиологическое положение. Если вовремя не была оказана специализированная медицинская помощь, то в дальнейшем потребуются уже оперативное вмешательство. А это, как правило, считается радикальным лечением.

Понимание всей серьезности травматизма и его последствий является неотъемлемой частью в оказании доврачебной помощи пострадавшим.

Знание определенных навыков в оказании неотложной помощи и умение сориентироваться и не растеряться в таких ситуациях – в дальнейшем гарантия успешной реабилитации после травмы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5 Тема: Безопасное поведение на разных видах транспорта Основные источники опасности в метро. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на водном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации

Цель: Изучить правила безопасного поведения на разных видах транспорта
Планируемые личностные результаты: осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости
Метапредметные результаты: определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения
Предметные результаты: знать источники опасности на различных видах транспорта, приводить примеры; знать правила безопасного поведения на транспорте, приводить примеры влияния поведения на безопасность; иметь представление о порядке действий при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций на различных видах транспорта

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Ответить на контрольные вопросы. Контрольные вопросы: 1. Расскажите о правилах безопасного поведения в метро; 2. Расскажите о правилах безопасного поведения в авиа- и на водном транспорте; 3. Каков алгоритм действий при аварии в наземном городском транспорте?

Приложение 1. Правила для пассажиров общественного транспорта: · в темное время суток избегайте пустынных остановок. Ожидая транспорт, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми; · ожидайте транспорт на остановке, не выходя на проезжую часть; · не садитесь в транспорт до полной остановки; · проходите в салон, не задерживайтесь в дверях; · будьте осторожны, когда двери закрываются; · уступайте место пожилым, больным, пассажирам с детьми; · не заслоняйте стекло кабины водителя. Безопасность поведения в ДТП: · сидя в кресле, наклонитесь вперед и положите скрещенные руки на впереди стоящее кресло, голову прижмите к рукам, ноги продвиньте вперед, но не просовывайте их

под кресло, так как сломанное кресло может повредить ноги; · при падении группируйтесь, закройте голову руками. Не пытайтесь остановить падение, ухватившись за поручень или что-то другое. Это приведет к вывихам и переломам; · не засыпайте во время движения: есть вероятность получить травму при маневре или резком торможении; · если в салоне возник пожар – немедленно сообщите водителю; · откройте двери кнопкой аварийного открытия дверей. Если это не удастся, разбейте боковые окна; · по возможности сами гасите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне; · выбравшись из горящего салона, сразу начинайте помогать другим.

2. Железнодорожный транспорт. Памятка пассажиру поезда:

- не кладите тяжелые вещи на верхнюю заднюю (по отношению к локомотиву) багажную полку. Если же положить больше некуда, попробуйте закрепить вещи;
- если есть выбор, куда лечь, ложитесь на переднюю по отношению к локомотиву полку. Это избавит вас от травм в случае экстренного торможения поезда;
- не оставляйте на столике после еды режущие, колющие и бьющиеся предметы – ножи, вилки, стаканы и др.;
- передвигаясь по вагону во время движения поезда, придерживайтесь за поручни, поскольку всегда возможно экстренное торможение;
- курите только в специально отведенных местах. Следите за тем, что бы по окончании курения сигарета обязательно была погашена. Как спастись, если с вашим поездом произошла катастрофа? · не паниковать; · почувствовав запах дыма, смочите водой полотенце или одежду и завяжите ими нос и рот;
- предупредите об опасности пассажиров соседнего купе;
- постарайтесь сообщить о ЧП проводнику;
- в случае пожара не пытайтесь сразу выбраться на улицу из двери вагона: скорее всего, они будут закрыты, и к тому же большое число людей устремится именно к дверям, неизбежно возникнет давка;
- если вы все же пробираетесь к выходу во время пожара, делайте это на четвереньках, поскольку у пола скапливается меньше дыма;
- постарайтесь открыть окно или разбить оконное стекло камнем либо другим предметом. Не пытайтесь разбить стекло рукой – оно слишком прочное для этого, вы только нанесете себе травму;
- выбираясь из окна вагона соразмерьте высоту прыжка. Если расстояние до земли небольшое, сначала спустите вниз детей, больных и стариков. Если высота достаточно велика, прыгайте первыми и принимайте на руки остальных.

Правила поведения при нахождении в зоне действия железнодорожного транспорта:

- при движении вдоль железнодорожных путей не следует подходить ближе пяти метров к крайнему рельсу;
- на электрифицированных участках нельзя подниматься на опоры, прикасаться к ним и спускам, идущим от опоры к рельсу, лежащим на земле проводам;
- переходить железнодорожные пути следует только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, туннелями, переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;
- при переходе через пути ни в коем случае не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;
- при ожидании поезда нельзя устраивать на платформе подвижные игры, бежать рядом с вагонами идущего поезда, стоять ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;

· к вагону следует подходить только после полной остановки поезда; · посадку в вагон и выход из вагона осуществляйте только со стороны перрона или посадочной платформы; · при остановках поезда на перегоне, где время стоянки 1-2 мин., не рекомендуется выходить из вагона.

3. Авиационный транспорт. Можно ли спастись, если самолет терпит катастрофу? Нужно помнить, что шанс на спасение есть всегда. Если самолету, терпящему бедствие, удалось приземлиться, спасение во многом зависит от самих пассажиров, их выдержки, умения ориентироваться в сложной ситуации. Прежде всего нужно следовать указаниям экипажа. Перед полетом внимательно прослушать инструкцию стюардессы, запомнить, где находятся аварийные люки (чаще всего в районе крыльев), как пользоваться кислородными масками. Это нужно, если авария произойдет на высоте свыше 3000 м. Маску нужно надевать немедленно, как только будет слышен звук уходящего из самолета воздуха. При малейших признаках тревоги сразу пристегнуться ремнями безопасности. Следует вынуть из карманов все твердые предметы, включая ключи, авторучки, зажигалки. Снимите очки, галстук и т. д. Если случится пожарная ситуация, лучше быть в верхней одежде, она может защитить вас от ожогов. Оптимальная поза при аварийной посадке: согнуться и плотно сцепить руки под коленями или схватиться за лодыжки. Голову необходимо положить на колени, если это не получается, то наклонить ее как можно ниже. Ноги надо упереть в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло. Можно принять другую фиксированную позу. На спинку кресла перед вами положить руки в скрещенном положении и голову прижать к рукам. Ноги вытянуть и упереться. Обе позы надо принимать при пристегнутом ремне безопасности. В момент удара необходимо максимально напрячься, подготовившись к значительной перегрузке самолета (его движение будет вперед и, возможно, вниз).

4. Водный транспорт. Кораблекрушение: · не поддавайтесь панике, не устраивайте давку; · наденьте спасательный жилет; · соблюдайте порядок эвакуации; · если в шлюпке нет места, прыгайте за борт, отплывите от тонущего судна, уцепитесь за плавающий предмет, не тратьте сил, ждите помощи. Человек за бортом: · не плывите за судном, берегите силы; · перевернитесь на спину, машите руками, чтобы вас заметили; · кричите как можно громче; · не теряйте присутствия духа – на каждом судне следят за поверхностью моря.

Практическая работа № 6 Тема: Порядок действий при возникновении опасности и чрезвычайной ситуации

Цель: Изучить правила безопасного поведения

Общий алгоритм действий при чрезвычайных ситуациях (ЧС):

1. По сигналу «Внимание всем!»:

- немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений;
- проинформировать соседей и родственников о случившемся, привести домой детей и действовать согласно полученному сообщению;
- при необходимости эвакуации собрать в небольшой чемодан (рюкзак) вещи первой необходимости, документы, деньги, ценности; воду, консервированные и сухие продукты питания;
- подготовить квартиру к консервации (закрывать окна, балкон, перекрыть газ, воду, выключить электроэнергию, погасить огонь в печах, приготовить необходимую одежду и средства индивидуальной защиты);
- оказать помощь в сборах больным и престарелым, проживающим по соседству.

2. По возможности немедленно звонить по телефону «01» (телефон спасателей и пожарных) или «112» (единый номер вызова экстренных служб). При своём сообщении сохранять спокойствие, выдержку.

3. Если пострадало или получено ранение, оказать первую медицинскую помощь. Своевременное оказание первой медицинской помощи позволит предотвратить или снизить тяжёлые последствия.

4. Включить радио, телевизор, прослушать информацию, передаваемую через уличные громкоговорители и громкоговорящие устройства. В речевом сообщении доведут, что произошло, основные рекомендации и правила поведения.

5. Выполнять рекомендации специалистов (спасателей и пожарных, сотрудников полиции, медицинских работников).

Также рекомендуется составить личный план реагирования, чтобы продумать действия при наступлении реальной ЧС.

Алгоритмы действий при ЧС

Землетрясения: Алгоритм действий при внезапном проявлении землетрясения
Для обучающихся 1. По сигналу тревоги сохраняйте спокойствие и не делайте ничего, что может дезорганизовать окружающих (не кричите, не мечитесь). 2. Немедленно возьмите необходимые вещи и постройтесь для организованного выхода из класса (если находитесь в классе на уроке). 3. В организованном порядке через запасные выходы покиньте здание. 4. Если находитесь в здании школы на перемене, через ближайший запасный выход покиньте помещение. 5. После выхода из здания постройтесь в отведённом безопасном месте, пройти перекличку. 6. Если покинуть здание невозможно, займите положение вдоль капитальной стены в классе или коридоре. 7. Если вы оказались в завале, не поддавайтесь панике, постарайтесь определиться в пространстве и подавайте сигналы о себе (стучите

железом о железо, камушками по плитам, трубам и т.п.). 8. Помните, что первые толчки самые сильные (от 5 до 40 секунд). После чего может наступить временное затишье, а потом новый толчок. 9. При необходимости эвакуации из зоны бедствия и отсутствии телефонной связи не уходите домой и в другие места, пройдите переключку и выполняйте дальнейшее по указанию руководителей школы, осуществляющих массовую эвакуацию обучающихся из школы. 10. Помните, что ваши родители будут эвакуироваться из зоны бедствия на своих предприятиях и своими силами. 11. После прибытия на место эвакуации пройдите регистрацию, для того чтобы родители и родственники могли отыскать вас.

Для учителей 1. После получения сигнала тревоги немедленно организуйте эвакуацию учащихся из здания школы. Взять классный журнал и через запасный выход покинуть здание школы. 2. Постройте обучающихся в безопасном месте, сделайте переключку и доложите о присутствующих и отсутствующих. 3. Если здание покинуть невозможно (при сильных толчках), построить обучающихся вдоль капитальной стены, в углах, дверных проёмах. 4. Эвакуируйтесь из здания только после разрешения администрации школы по обследованным безопасным выходам. 5. Эвакуацию обучающихся из здания школы осуществляет учитель-предметник, ведущий урок. 6. При необходимости эвакуации из зоны бедствия передать обучающихся классному руководителю, а при его отсутствии взять функции классного руководителя на себя. 7. После регистрации обучающихся проведите с ними инструктаж во время передвижения и эвакуируйтесь вместе с обучающимися класса в безопасную зону. 8. Прибыв на место эвакуации, проведите перерегистрацию обучающихся, доложите о прибывших. 9. Организуйте проживание обучающихся, помня о том, что каждый учитель несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся с ним в опасной и безопасной зоне.

Для родителей Объясните детям, что во время землетрясения, если они находятся дома одни, необходимо сделать следующее: 1. Взять документы, деньги, ценности, которые находятся в одном указанном месте. 2. Выключить все электроприборы и электричество. 3. При небольших колебаниях быстро покинуть здание и выйти на улицу подальше от здания, больших деревьев, линий электропередач (это место вы определите заранее). 4. Если выбраться невозможно (сильные толчки, обвалилась лестница, завалило выход), укрыться под столом, под кроватью либо встать в дверном проёме, в углу между капитальными стенами. 5. Держаться подальше от окон - они могут не выдержать вибрации. 6. Сделать запасы, необходимые на случай землетрясения (смену одежды, обувь, запас воды в не стеклянной таре). 7. Поручить соседям на случай ЧС различного характера присмотреть за вашими детьми. 8. Пытаясь выйти из многоэтажного дома, не пользоваться лифтом. 9. Не спешить входить в здание после повторных толчков (возможны разрушения), не посещать зону разрушений: это опасно!

Наводнение: Алгоритм действий при поступлении сообщения о наводнении и начале эвакуации .

Для обучающихся 1. Оденьтесь и подготовьте необходимые вещи, обувь, запас продуктов и аптечку. Завернуть в полиэтиленовый пакет документы, деньги, ценности. 2. Отключите газ, электричество, электроприборы. 3. Покиньте опасную зону пешком или на транспорте, захватить с собой документы, ценности, необходимые вещи и запас продуктов. 4. Если не смогли эвакуироваться, то при опасном повышении уровня воды поднимитесь на чердак или на крышу дома, подавать сигналы бедствия. 5. При подходе спасателей на плавсредстве переходите в него с соблюдением правил предосторожности и неукоснительно соблюдайте требования спасателей. 6. При массовой эвакуации из опасной зоны пройдите регистрацию на сборно-эвакуационном пункте. 7. По возможности телефонной связи сообщите родителям о местонахождении. 8. По прибытии на место эвакуации пройдите повторную регистрацию, для того чтобы родители могли найти вас.

Для учителей 1. При внезапном затоплении школы возьмите журнал и переведите детей в безопасное место: верхние этажи, крышу школы. 2. Посчитайте количество детей и доложите администрации. 3. Не допускайте массовой паники школьников. 4. При эвакуации в безопасное место соблюдайте вместе с учениками правила предосторожности при переходе на спасательное средство. 5. По прибытии в безопасную зону проведите регистрацию обучающихся, окажите им помощь в обустройстве, помня о том, что учитель несёт ответственность за жизнь и здоровье детей в опасной и безопасной зоне, пока они находятся рядом с ним.

Для родителей 1. В период паводка не выезжайте вместе с детьми на дачи, особенно в места возможного затопления. 2. Не позволяйте детям самостоятельно выезжать на дачи в период паводка. 3. Если ваш дом находится в зоне риска затопления, заранее определите места, куда вы будете переносить ценные вещи, продукты питания. 4. Заранее подготовьте запасную одежду, медикаменты, документы и ценные вещи, чтобы в случае вашего отсутствия ребёнок мог забрать всё с собой. 5. Продукты и воду с учётом эвакуации запасайте на 3 дня. 6. Объясните вашему ребёнку, что во время вашего отсутствия он должен эвакуироваться сам либо с помощью соседей. 7. Если имеется сотовая телефонная связь, держите её с ребёнком постоянно. Не пугайте детей, не кричите, а постарайтесь доступно и спокойно объяснить ребёнку все его действия.

3 Ураган: Алгоритм действий людей в помещении при внезапном возникновении урагана

Для обучающихся 1. Отойти от окон, заняв места на партах возле стены или встав в нишах стен. Можно перейти в глухие коридоры. 2. По окончании уроков, если ураган не стихает, старшеклассникам передвигаться домой группами, держась подальше от деревьев, рекламных щитов, линий электропередач. Обучающихся младших и средних классов вывозить на транспорте в сопровождении учителя или родителей. Одних детей не отпускать! 3. Если буря закончилась, соблюдайте меры

предосторожности при возвращении домой. Не дотрагивайтесь до оборванных проводов.

Для учителей 1. Во время урагана соберите детей в безопасном месте, подальше от окон. 2. Не допускайте, чтобы дети самостоятельно покидали школу. 3. С обучающимися проведите инструктаж по правилам поведения во время урагана. 4. Обучающихся старших классов отпускать домой по месту проживания группами. 5. Обучающихся младших и средних классов доставлять домой на транспорте в сопровождении родителей или учителей.

Для родителей 1. При заблаговременном оповещении о приближении урагана не отпускайте детей в школу. 2. Закройте окна, балконные двери. Оклейте стёкла полосками бумаги или клейкой лентой. 3. Подготовьте запас продуктов, воды, медикаментов. Подготовьте фонари, свечи, керосинки, примусы. 4. Определите для детей места безопасного пребывания в квартире. 5. Уберите вещи с балкона и подоконника. 6. В случае вашего длительного отсутствия определите детей под присмотр взрослых. 7. Не разрешайте детям во время вашего отсутствия самостоятельно пользоваться керосинками, примусом, газовой печкой. Это опасно!

Лесные пожары: Алгоритм безопасного поведения в лесу Для детей и взрослых 1. Не бросать в сухую траву горящие спички и окурки. 2. Не разводить костров в местах с сухой травой, в хвойных молодняках. 3. Не зажигать траву под деревьями, на лесных полянах. 4. Не оставлять в лесу бутылки и осколки стекла. 5. Не оставлять в лесу легко воспламеняющийся промасленный обтирочный материал. 6. Не использовать в лесу автомашину или мотоцикл с неисправной системой питания. 7. При необходимости развести в лесу костёр примите меры пожарной безопасности, исключая попадание искр на сухую траву. 8. Возникший небольшой низовой пожар в лесу постарайтесь сбить ветками или забросать грунтом. 9. Если вы попали в зону пожара, выходите из опасной зоны перпендикулярно направлению движения огня навстречу ветру. 10. Если воздух сильно задымлен, дышите через мокрый платок, шарф. Помните: у земли задымление меньше. 11. Нельзя бежать в загоревшейся одежде. Лучше сбросить её или загасить огонь, катаясь по земле.

4 Пожары: Алгоритм действий при ЧС техногенного характера Для обучающихся 1. При получении сигнала оповещения при пожаре организованно выйти из школы, взяв необходимые вещи и одежду. 2. Не допускать паники и столпотворений на лестничных пролётах. 3. При сильном задымлении помещения закрыть дыхательные пути (рот, нос) плотно свёрнутыми предметами одежды (шарф, шапка, кофта, пиджак и т.д.) и, пригнувшись, бежать к выходу из школы. 4. Выйти из школы по безопасным путям, указанным администрацией школы. 5. При невозможности забрать верхнюю одежду из гардероба покидать школу без неё. 6. По выходу из школы в тёплое время построиться для переключки, в холодное и зимнее время укрыться в подъездах близлежащих домов, в детских садах. Если

пожар возник дома или в ином помещении 1. Не звони из помещений, где уже возник пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01». 2. Не стой в горящем помещении – пригнись, закрой плотно свернутой тканью лицо и нос и пробирайся к выходу. 3. Не трать время на поиски документов, денег, не рискуй, уходи из дома. Не возвращайся в горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому. 4. Уходя из горящих комнат, закрой за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара. 5. Если нет путей эвакуации, находишься у окна (не открывай его), чтобы тебя могли увидеть с улицы. 6. Будь терпелив, не паникуй. 7. При пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту.

Для учителей 1. При получении сигнала оповещения о пожаре в школе немедленно организовать детей для эвакуации из здания школы. 2. Взять классный журнал и вместе с детьми покинуть по безопасным выходам здание школы. 3. В тёплое время года эвакуироваться без верхней одежды в безопасное место, подальше от горящего здания, сделать переключку. 4. В холодное время и зимой надеть верхнюю одежду, а при сильном задымлении взять одежду с собой либо покинуть помещение без одежды и укрыться в подъездах близлежащих домов, детских садах. 5. Во время передвижения пресекать возможные столпотворения и панику. 6. После эвакуации из здания школы в зимнее время найти детей, которые укрылись в ближайших зданиях, и сделать переключку. 7. В горящее здание школы не возвращаться. Это очень опасно!

Для родителей 1. В целях профилактики пожара не храните спички и легко воспламеняющиеся вещества в доступном для маленьких детей месте. 2. Не оставляйте без наблюдения включенными утюг и другие электроприборы. 3. Следите за исправностью электроприборов. 4. Не размещайте телевизор в нише мебельной стенки. 5. Не пользуйтесь самодельными электрообогревательными приборами. 6. При возникновении пожара в квартире попытайтесь его затушить любыми средствами: захлопать тряпкой, затоптать ногами, залить водой и другими способами. 7. Не открывать окон и дверей - это способствует усилению возгорания. 8. При неудачной попытке затушить пожар немедленно эвакуируйтесь из квартиры, закрыв за собой двери. 9. Вызовите пожарную охрану по телефону «01». Быстро и четко назовите, что горит, точный адрес и фамилию. 10. Сопровождайте пожарных до входной двери. 11. Не поддавайтесь панике, не мешайте тем, кто тушит пожар, спасает имущество. 12. Не тушите включенные в сеть электробытовые приборы, электрощиты и провода. 13. При возгорании телевизора: - отключите электроприбор - накройте плотным одеялом или покрывалом - срочно покиньте помещение, закрыв за собой дверь, во избежание отравления ядовитыми газами от горения и тления пластмассовых частей телевизора **ПОЖАР** (звонить 01) При возникновении пожара в квартире 1. Сообщите о пожаре по телефону 01,112 (сообщить точный адрес, есть ли угроза людям, ФИО заявителя, номер телефона). 2. Организуйте оповещение и эвакуацию людей из соседних квартир на

нижележащие этажи. 3. Отправьте детей и престарелых на улицу. 4. Отключите электропитание квартиры (автомат в щитке Вашей квартиры, находящемся на лестничной площадке), газ, немедленно вынесите из квартиры взрыво- и пожароопасные предметы. 5. Если нет опасности поражения электротоком, приступайте к тушению пожара водой из крана на кухне, в ванной или из внутренних пожарных кранов; используйте также плотную мокрую ткань, мешковину, брезент. Струю воды направляйте на место наиболее сильного горения. Время от времени меняйте направление струи, чтобы предупредить распространение огня. Не следует лить воду по дыму или в верхнюю часть пламени. 6. При тушении горячей мебели распределяйте воду по возможно большей поверхности, охваченной огнем. Горящие занавеси, гардины, шторы сорвите и тушите на полу. Также на полу тушите горящую одежду. 7. Горящие жидкости тушить водой нельзя. Тушите землей, песком, огнетушителями, а если их нет - накройте место горения смоченной в воде плотной тяжелой тканью. 8. Если Вам не удалось отключить электропитание квартиры, то горящую электропроводку под напряжением забрасывайте сухим песком или тушите углекислотным огнетушителем. 9. При пожаре ни в коем случае не открывайте окна и двери, так как поток воздуха способствует распространению огня.

Терроризм Взрывоопасные предметы для населения: 1. Заметив бесхозную вещь, не прикасайтесь к находке и не подпускайте к ней других людей, немедленно обратитесь к работнику полиции. Признаками взрывоопасных предметов являются: неизвестная деталь в машине, в подъезде, во дворе дома, остатки различных материалов, не типичных для данного места, натянутая проволока, шнур, чужая сумка, пакет, коробка, игрушки, телефоны. 2. Запрещается поднимать с земли различные предметы, особенно игрушки, телефоны, красочные вещи. Захват заложников.

Для обучающихся 1. Ограничить любые контакты с преступниками, не вызывать у них агрессии своими действиями или словами. 2. Постараться запомнить характерные приметы преступников: рост, одежду, обувь, особенности поведения, речи и т.д. 3. Не реагировать на провокационные действия террористов, не задавать им вопросов и стараться не смотреть им в глаза. 4. Выполнять требования террористов и спрашивать у них разрешения на любые действия. 5. При штурме спецподразделением отойти от входных дверей, окон, упасть на пол, укрыться под столом, креслом и т.п., прикрыть своё тело от пуль подручными средствами. В момент штурма не брать оружие у бандитов в руки, так как вас могут принять за бандитов и открыть по вам огонь на поражение. 6. При освобождении разбежаться из здания в разные стороны.

Для учителей 1. Находясь в заложниках вместе с детьми, спокойно контролируйте ситуацию во избежание паники. 2. Осторожно, без провокаций, попытайтесь вести переговоры с преступниками, запоминайте их внешность, речь, одежду. 3. Вместе с детьми выполняйте все требования преступников. 4. При

освобождении заложников спецподразделением спокойно руководите действиями учеников. 5. При освобождении выводите детей через безопасные выходы из школы.

Для родителей 1. При захвате преступниками ваших детей в здании школы не создавайте паники. 2. Не пытайтесь самостоятельно освободить детей. 3. Не предлагайте себя в качестве заложников в обмен на детей. 4. Дождитесь приезда спецподразделений, не помогайте и не мешайте им своими действиями. Встречайте детей у выхода из школы в безопасных местах, с которых просматривается территория. 5. Встретив своих детей, немедленно покиньте опасную зону.

Телефонный терроризм.

Для обучающихся 1. Не пытайтесь по телефону даже в шутку сообщить в школу о заминировании. Вас всё равно обнаружат и вашим родителям придётся отвечать за ваши действия. 2. При получении по телефону от кого-либо сообщения о террористическом акте в школе не кладите телефонную трубку, а с другого телефона свяжитесь с милицией «02» для определения, откуда раздался звонок. 3. После разговора письменно зафиксируйте следующие детали: - сразу начал угрожать или представился; - уточнил, с кем говорит; - медленно или быстро; - понятно ли произносит слова; - дефекты речи (заикание, акцент и др.); - тембр голоса (высокий, низкий и др.); - впечатление: трезв или нетрезв; - манера разговора (спокойная, уверенная, невнятная, бессвязная, вежливая, грубая); - озлобленность или равнодушие; - наличие посторонних шумов или тишина. 4. Поставить в известность администрацию школы.

Для учителей 1. Сняв трубку, спокойно отвечайте звонящему, затягивая разговор и стараясь получить максимум информации. 2. Не кладите трубку с целью сохранения канала связи, затем свяжитесь по другому телефону с полицией «02» для определения, откуда раздался звонок. 3. После разговора письменно зафиксируйте следующие детали: - начало разговора: сразу начал угрожать или представился; - уточнил, с кем говорит; - медленно или быстро; - внятно ли произносит слова; - дефекты речи (заикание, акцент и др.); - тембр голоса (высокий, низкий, тихий, хриплый); - впечатление: трезв или нетрезв; - манера разговора (спокойная, уверенная, невнятная, бессвязная, вежливая, грубая); - чувствовались ли озлобленность или равнодушие; - наличие посторонних шумов (другой голос, шум машин или тишина) 4. Поставить в известность администрацию школы.

Аварии с выбросом опасных химических веществ

Для обучающихся 1. После получения сигнала тревоги с сообщениями о выбросе в атмосферу опасного химического вещества не покидать здание школы до приказа администрации школы. 2. Надеть индивидуальные средства защиты (респираторы, противогазы); при их отсутствии – ватно-марлевые повязки или

другие подручные изделия из ткани, намочив их водой. 3. Закрывать окна, форточки. 4. Перед выходом из здания школы максимально защитите кожные покровы (лицо, руки и др. части тела). 5. Эвакуироваться быстро, но без паники. 6. Слушать указания учителя о дальнейших действиях. 7. При передвижении по зараженной территории необходимо соблюдать следующие правила: - передвигаться быстро, но не бежать; стараться не поднимать пыли; - обходить стороной туманоподобные образования; - не касаться окружающих предметов, ни к чему не прислоняться; - не наступать на капли жидкости или порошкообразные россыпи; - при обнаружении следов химических веществ на коже, одежде, обуви удалить их подручными средствами (бинтом, носовым платком, тряпочкой) и промыть это место по возможности водой или другой чистой жидкостью; - не снимать средств индивидуальной защиты до соответствующих распоряжений. 8. По прибытии в безопасную зону необходимо пройти регистрацию и санитарную обработку.

Для учителей 1. При получении сигнала тревоги с сообщением о выбросе в атмосферу опасного химического вещества закрыть все окна и форточки в школе. 2. Обеспечить обучающихся индивидуальными средствами защиты или использовать подручные средства из ткани, которые необходимо смочить водой. Слушать дальнейшие указания. 3. Организовать детей для выхода из помещения и передвижения к месту эвакуации. Взять классный журнал. 4. Провести инструктаж: передвигаться по зараженной местности перпендикулярно направлению ветра. 5. Эвакуироваться вместе с детьми в безопасную зону. 6. По прибытии в район размещения провести регистрацию детей. 7. Организовать санитарную обработку и размещение детей.

Для родителей 1. Помните о том, что эвакуация детей в безопасную зону лучше проходит коллективно. 2. Если вы не работаете или находитесь в это время дома, подготовьте всё необходимое и эвакуируйтесь вместе с детьми по месту проживания или с коллективом школы. 3. При наличии личного транспорта можете с разрешения администрации забрать детей и передвигаться к месту дислокации самостоятельно. 4. Перед эвакуацией отключите все электроприборы, сделайте запас воды и продуктов. Возьмите документы, ценные вещи, запасные и тёплые вещи. 5. Изготовьте подручные средства индивидуальной защиты из плотной ткани для себя и ваших детей.

Аварии с выбросом радиоактивных веществ Для обучающихся 1. При получении сигнала тревоги с сообщением о выбросе радиоактивных веществ необходимо защитить органы дыхания средствами индивидуальной защиты: надеть противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки или применить подручные средства – платки, шарфы, другие тканые изделия. 2. Занять место вдали от окон. 3. Закрывать все форточки. 4. Подготовиться к организованной эвакуации. Не паниковать, слушать указания учителя. 5. После выхода из школы на заражённую территорию необходимо соблюдать следующие правила: - не снимать на открытой местности средства индивидуальной защиты; - избегать

поднимания пыли при передвижении; - без надобности не садиться и не прикасаться к посторонним предметам; - не пить, не принимать пищу, не курить; - периодически обтирать открытые участки тела тряпочкой или носовым платком. 6. Прибыв в район размещения, эвакуированным необходимо зарегистрироваться. 7. Пройти полную санитарную обработку. 8. Промыть глаза чистой водой, прополоскать рот и горло.

Для учителей 1. При получении сигнала тревоги с сообщением о радиационном загрязнении организовать защиту дыхательных путей себе и обучающимся. Выдать ватно-марлевые повязки, респираторы и, если имеются, противогазы. 2. Закрыть форточки в классе. Отсадить детей от окон. 3. Подготовиться к организованной эвакуации. Взять классный журнал. 4. Провести инструктаж по безопасному передвижению по заражённой местности. 5. Прибыв на предписанный сборно-эвакуационный пункт, необходимо зарегистрироваться. 6. Эвакуироваться вместе с детьми в безопасную зону. 7. По прибытии в район размещения провести регистрацию детей. 8. Организовать санитарную обработку и размещение.

Для родителей 1. Помните о том, что эвакуация в безопасную зону лучше проводится коллективно. 2. Если вы не работаете или находитесь в это время дома, подготовьте всё необходимое и эвакуируйтесь вместе с детьми по месту проживания или с коллективом школы. 3. При наличии личного транспорта можете с разрешения администрации забрать детей и передвигаться к месту дислокации самостоятельно. 4. Перед эвакуацией отключите все электроприборы, сделайте запас воды и продуктов. Возьмите документы, ценные вещи, запасные и тёплые вещи. 5. Изготовьте подручные средства индивидуальной защиты из плотной ткани для себя и ваших детей.

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

(Рекомендуемый минимум медицинских средств, необходимых для оказания первой медицинской помощи) Валидол - Применяется при острых болях в области сердца. Нитроглицерин - При приступах стенокардии (грудная жаба). Корвалол, валокордин - При болях в сердце Настойка валерианы - При нервном возбуждении. Аспирин - Противовоспалительное средство. Применяется при простуде и лихорадочных состояниях. Парацетамол - Применяется при простудах, гриппозных заболеваниях Амидопирин, анальгин - Жаропонижающее, болеутоляющее и противовоспалительное средство. Пенталгин, баралгин - Обезболивающее средство Спазмалгин - При головных болях. Уголь активированный - При скоплении газов в кишечнике. Бесалол - Оказывает болеутоляющее действие при заболевании органов брюшной полости. Сода двууглекислая - Применяется при изжоге, для полоскания горла. Марганцовка - Используется в виде раствора для промывания ран, полоскания рта и горла. Кислота борная - Применяется для полоскания рта, горла и промывания глаз. Лейкопластырь бактерицидный - Для

лечения ссадин, порезов, небольших ран. Раствор йода спиртовой - Антисептическое средство. Применяется для йодовой профилактики при опасности радиоактивного заражения. Раствор аммиака (нашатырный спирт) - Для вдыхания при обморочном состоянии. При нервном потрясении. При отравлении угарным газом. Вазелин борный - Оказывает антисептическое действие. Жгут кровоостанавливающий - Для временной остановки кровотечения из артерий конечностей. Синтомициновая эмульсия - При ожогах и обморожениях. Ванночка глазная - Для промывания глаз при засорениях. Термометр - Для измерения температуры тела. Бинт, вата

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7 Тема: Безопасность в общественных местах. Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения). Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта

Цель: Изучить правила безопасного поведения в общественных местах и отработать возможные действия при пожаре, обрушении конструкций и совершении теракта Планируемые личностные результаты: осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости Метапредметные результаты: определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения Предметные результаты: знать порядок действий в случаях, когда потерялся человек; знать правила пожарной безопасности в общественных местах; понимать особенности поведения при угрозе пожара и пожаре в общественных местах разного типа; знать правила поведения при угрозе обрушения или обрушении зданий или отдельных конструкций; иметь представление о правилах поведения при угрозе или в случае террористического акта в общественном месте.

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Ответить на контрольные вопросы. Контрольные вопросы: 1. Расскажите об алгоритме безопасного поведения при пожаре; 2. Расскажите об алгоритме безопасного поведения при обнаружении взрывного устройства; 3. Расскажите об алгоритме безопасного поведения при захвате заложников. Приложение При пожарах главным фактором, несущим угрозу для жизни человека,

зачастую становится не сам огонь, а дым. Поэтому первостепенная задача при пожаре в общественных местах – это как можно быстрее покинуть опасную зону, выйти из помещения, здания на улицу. Услышав крики «Пожар!»: - сохраняйте спокойствие и выдержку, и призывайте к этому рядом стоящих людей; - оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности (возможно, кто-то этим криком хочет привлечь внимание людей). - Стоя на месте, внимательно осмотритесь вокруг; увидев телефон или кнопку вызова пожарной охраны, сообщите о пожаре; - если имеется возможность справиться с огнем, немедленно оповестите об этом окружающих, потушите пожар; - при заполнении помещения дымом или отсутствии освещения постарайтесь идти к выходу, держась за стены и поручни, дышите через носовой платок или рукав одежды, ведите детей впереди себя, держа их за плечи; - в любой обстановке сохраняйте выдержку и хладнокровие, своим поведением успокаивая окружающих, и не давайте разрастаться панике; - двигаясь в толпе, пропускайте вперед детей, женщин и престарелых; - помогите тем, кто не может двигаться, растерялся, разговаривайте спокойно и внятно, поддерживайте их за руки; - если вы находитесь в многоэтажном здании, не пытайтесь воспользоваться лифтами, спускайтесь по лестнице вниз; не поддавайтесь желанию выпрыгнуть в окно с большой высоты; - при невозможности выбраться наружу, отступите в незанятые огнём помещения, защищайте органы дыхания и зрения мокрым платком, полотенцем, одеждой, и там дожидайтесь помощи пожарных; подавайте знаки прибывающим подразделениям пожарной охраны; - выбравшись из здания, окажите помощь пострадавшим. В случае происшествия незамедлительно обращайтесь по телефонам «101» или «112». Каждый гражданин, оказавшийся в районе чрезвычайной ситуации, должен уметь защитить себя, спасти свое здоровье и жизнь, спасти своих родных, близких и друзей, в случае угрозы или осуществления террористического акта, психологически быть готовым к самозащите или нейтрализации нападающих, проявлять самообладание, личным примером воздействовать на окружающих, а при необходимости пресекать случаи грабежей, мародерства и другие нарушения законности. Оказав первую помощь членам семей, окружающим и самому себе, гражданин должен принять участие в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, используя для этого личный транспорт, инструмент, медикаменты, перевязочный материал и т.п. Террористы могут установить взрывное устройство в самых неожиданных местах, подвалах, арендуемых помещениях, снимаемых квартирах, припаркованных автомобилях и т.п. В настоящее время могут использоваться как промышленные, так и самодельные взрывные устройства. Если угроза взрыва застала Вас в помещении, опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников. Находясь на улице, отбегите на ее середину, на площадь, пустырь – подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередач. Если Вас заблаговременно оповестили об угрозе, прежде чем покинуть жилище или рабочее место, отключите электричество, газ. Возьмите необходимые вещи и документы, запас продуктов и

медикаментов. Будьте предельно внимательны и доброжелательны к окружающим вас людям. Ни при каких условиях не допускайте паники. Если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми родственниками на несколько дней на дачу, к родственникам за город. Сложите в сумку необходимые вам документы, ценные вещи, деньги на случай экстренной эвакуации. Окажите психологическую поддержку старым, больным и детям. Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды. Помещение покидайте организованно. Если информация о начале эвакуации застала Вас дома: Возьмите документы, деньги, ценности. Отключите электричество, газ, воду. Обязательно закройте входную дверь на замок. Окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжелобольным людям. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц. Ваши действия при совершении теракта: Спокойно уточните и оцените сложившуюся обстановку. Окажите первую медицинскую помощь своим детям и родственникам, другим пострадавшим, нуждающимся в ней. По возможности приступайте к освобождению пострадавших из завалов. При сильном задымлении для защиты органов дыхания пользуйтесь влажными платками, полотенцами и другими вещами. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться спичками, свечами, факелами, зажигалками. Передвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголенные провода, остерегайтесь обвалов стен и перекрытий. Меры личной безопасности и защита от взрывных устройств: Злоумышленники стремятся разместить взрывные устройства в наиболее уязвимом месте, где действием взрыва может быть достигнут наибольший вред. К таким местам, как правило, относятся места скопления людей: базары, площади, оживленные улицы; городской транспорт, поезда, а также автоостановки, вокзалы, билетные кассы; жилые дома и административные здания, подъезды, подвалы, чердаки, мусоропроводы, лифты; потенциально опасные объекты, химически-, взрыво-, пожароопасные производства; места пересечения улиц, концентрации автотранспорта, слабой защищенности инженерных и транспортных коммуникаций. Следует обращать внимание на "забытые" предметы: чемоданы, атташе-кейсы, зонтики, свертки, книги и т.п., в которых может быть подложено взрывное устройство. Указанные и иные предметы невыясненного происхождения не перемещать, не осматривать самостоятельно, а вызвать специалистов. Во время ожидания специалистов не курить; не пользоваться электрозажигалками и другими источниками огня или искровоспроизводящими предметами; не трогать руками и не касаться с помощью других предметов; не трясти, не бросать, не сгибать, не открывать; место обнаружения предмета немедленно покинуть, обеспечив охрану; оповестить окружение (сотрудников, членов семьи, других людей); вызвать сотрудников полиции. Заметив взрывоопасный предмет (самодельное взрывное устройство, гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, немедленно сообщите о находке в милицию, не позволяйте случайным людям прикасаться к

опасному предмету и обезвреживать его. Совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику полиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности. Заходя в подъезд дома, обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. При пожаре после взрыва: При загорании одежды необходимо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Необходимо предотвратить движение человека. Чтобы полностью загасить пламя, устраните всякий приток воздуха под защитное покрытие. Приложите влажную ткань на место ожогов. Не смазывайте ожоги. Не трогайте ничего, что прилипло к ожогам. Отправьте пострадавшего в ближайший медицинский пункт. Если в поврежденном здании лестница задымлена, надо открыть находящиеся на лестничной клетке окна, либо выбить стекла, чтобы выпустить дым и дать приток свежего воздуха, а двери помещений, откуда проникает на лестницу дым, плотно прикрыть. Не пытайтесь выйти через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен), горячие газы могут обжечь легкие. В этом случае следует выйти на балкон или подойти к окну и подавать сигналы о помощи, предварительно как можно сильнее уплотнить дверь, через которую возможно проникновение дыма, мокрой тканью. Спасание следует выполнять по балконам, наружным стационарным, приставным и выдвигаемым лестницам. Спускаться по водопроводным трубам и стоякам, а также с помощью связанных простыней крайне опасно, и эти приемы возможны лишь в исключительных случаях. Недопустимо прыгать из окон здания, начиная с третьего этажа, так как неизбежны травмы. Маленькие дети от страха часто прячутся под кроватями, в шкафы, забиваются в угол. Если на Вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекатываясь, сбейте пламя. Если горит электропроводка, сначала выверните пробки или выключите рубильник, а потом приступайте к тушению. Выходите из зоны пожара в наветренную сторону, то есть туда, откуда дует ветер. Действия пострадавшего, оказавшегося под обломками конструкций здания: Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. Дышите глубоко и ровно. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево, вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас эхопеленгатором. Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте зажигалки. Берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у Вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом. Захват заложников может произойти с целью получения выкупа, удовлетворения политических требований, обмена и др. Кроме того, стать заложником можно

случайно, например, при ограблении магазина, банка, квартиры, загородного коттеджа либо при захвате террористами транспортного средства, общественного здания и т.п. Классическая система похищения или захвата заложников выглядит следующим образом: планирование, подготовка, захват, укрытие заложника, общение и допросы, ведение переговоров, получение выкупа (или удовлетворения других требований), освобождение или убийство жертвы. Меры защиты Реальная и в подавляющем большинстве случаев единственная возможность самому быстро вырваться из рук преступников бывает в начальной стадии захвата, в момент нападения. Если рядом нет террориста и нет возможности поражения, нельзя просто стоять на месте. Если есть такая возможность, необходимо убежать с места предполагаемого захвата. Но если безуспешность попыток освободиться очевидна, лучше не прибегать к крайним мерам, а действовать сообразно складывающимся обстоятельствам. С момента захвата необходимо контролировать свои действия и фиксировать все, что может способствовать освобождению. По возможности, скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте. По различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения). Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега. Если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже. Если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови. Правила поведения при захвате в заложники Правило первое. Если вы оказались в руках террористов, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники. Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонів и оскорблений. Правило второе. Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю. В случае провала попытки террористы расценят это как оказание сопротивления, что в лучшем случае приведет к ухудшению условий содержания. Старайтесь выказать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания – это, в свою очередь, может привести к его смягчению. Правило третье. Не позволяйте себе падать духом. Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много

значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

Практическая работа № 8 Тема: Порядок действий при террористическом акте, пожаре, обрушении конструкций

Цель: Обобщение и систематизация знаний

Алгоритм действий при террористическом акте:

1. Сохранять спокойствие и хладнокровие.
2. Следовать инструкциям правоохранительных органов.
3. Избегать мест массового скопления людей.
4. Быть готовым к эвакуации.
5. При обнаружении подозрительного предмета не приближаться к нему, немедленно сообщить о находке в правоохранительные органы.
6. Если произошёл взрыв, оказать первую помощь пострадавшим, вызвать скорую помощь, помочь эвакуировать людей из здания, сообщить правоохранительным органам о произошедшем.
7. При захвате в заложники не сопротивляться, выполнять требования террористов, успокоиться и ждать освобождения.

Алгоритм действий при пожаре:

1. Немедленно сообщить о возгорании в пожарную охрану по телефону 01 или 112.
2. Эвакуироваться из здания, используя эвакуационные выходы.
3. Если выход отрезан огнём или дымом, найти безопасное место, где меньше дыма.
4. Защитить органы дыхания влажной тканью.
5. Ожидать прибытия пожарных.

Алгоритм действий при угрозе обрушения конструкций:

1. Не поддаваться панике, сохранять спокойствие и хладнокровие.
2. Найти безопасное место, если возможно, перейти в более безопасное помещение или на улицу.
3. Если здание начинает рушиться, защитить голову и тело, использовать подручные средства для защиты от обломков.
4. После обрушения проверить, нет ли пострадавших, оказать им первую помощь.
5. Немедленно сообщить о происшествии в соответствующие службы.

Важно помнить, что каждый случай индивидуален, и в зависимости от ситуации могут потребоваться дополнительные меры безопасности.

Алгоритм действий при террористических актах.

ПОМНИТЕ! Правильные и грамотные действия помогут сохранить Вашу жизнь. Террористы могут установить взрывные устройства в самых неожиданных местах: на

дорогах, жилых домах, на транспорте, в общественных местах, припаркованных автомобилях. В настоящее время могут использоваться как промышленные так и самодельные взрывные устройства, замаскированные под любые предметы.

1. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕРАКТА.

Будьте предельно внимательны, доброжелательны к окружающим вас людям. Ни при каких условиях **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПАНИКИ!!!** Если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам за город. Обезопасьте свое жилище:

—уберите пожароопасные предметы — старые запасы красок, лаков, бензина и т.п.;

—уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);

—задерните шторы на окнах — это защитит вас от повреждения осколками стекла;

Сложите в сумку необходимые вам документы, вещи, деньги для случая экстренной эвакуации. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом. Отложите посещение общественных мест. Окажите психологическую поддержку старым, больным, детям.

2. ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ВЗРЫВООПАСНЫЙ ПРЕДМЕТ.

Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке в милицию. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его. Совершая поездки в общественном транспорте (особенно в метро), обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки, игрушки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности. Заходя в подъезд обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, на первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны! Заметив подозрительные предметы, запретите окружающим прикасаться к ним и сообщите в милицию. В помещении – опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь в стороне от окон, зеркал, светильников. На улице –отбегите от зданий, сооружений, столбов. При заблаговременном оповещении об угрозе покиньте здание, отключив

электричество и газ, взяв необходимое (вещи, документы, запас продуктов и медикаментов). Признаки взрывного устройства. Натянутые проволока, шнур. Провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины. «Бесхозные» сумка, портфель, коробка, сверток и т. п.

ЕСЛИ ВДРУГ ПРОИЗОШЕЛ ВЗРЫВ. Спокойно уточните обстановку. В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости. Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.). Действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.

Вы – в завале. Завалило помещение: отключите электричество, газ, воду;

- убедитесь, что рядом нет пострадавших;
- если есть раненые, окажите им посильную помощь;
- сообщите о случившемся «наружу» по телефонам: 01, 02, 03, 04, а также голосом, громким частым стуком;
- если нет угрозы обрушения или пожара – устройтесь в относительно безопасном месте (дверном проеме в несущих стенах, ванной, рядом с массивной деревянной мебелью).

Завалило вас:

- дышите глубоко и ровно;
- осмотрите и осторожно ощупайте себя;
- постарайтесь остановить кровотечение (платком, ремнем, поясом перетяните, но не очень сильно, артерию на руке/ноге выше раны);
- «жгут» можно оставить не более чем на час);
- расчистите вокруг себя пространство. Отодвиньте твердые и острые предметы;
- отползайте в безопасное место;
- придавило чем-то тяжелым руку/ногу – постарайтесь наложить «жгут» выше места сдавления;
- если есть возможность пить – пейте любую жидкость и побольше;
- голосом и стуком привлекайте внимание людей;

- находясь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором;

- не зажигайте огонь. Иногда можно самому выбраться из завала. Делать это надо очень осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Если выбраться удалось – обязательно найдите штаб спасательных работ и зарегистрируйтесь.

3. ВАС УКРАЛИ, ВЗЯЛИ В ЗАЛОЖНИКИ.

Не конфликтуйте с похитителями и террористами. Постарайтесь установить с ними нормальные отношения. Не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение. При угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. При ранении меньше двигайтесь — это уменьшит кровопотерю. В присутствии террористов не выражайте неудовольствие, воздержитесь от крика и стонов. Используйте любую возможность для спасения.

Профилактика экстремизма и терроризма

В настоящее время экстремизм и терроризм являются реальной угрозой национальной безопасности Российской Федерации. Экстремизм - это исключительно большая опасность, способная расшатать любое, даже самое стабильное и благополучное, общество. Одним из ключевых направлений борьбы с экстремистскими и террористическими проявлениями в общественной среде выступает их профилактика. Особенно важно проведение такой профилактической работы в среде молодежи, так как именно молодое поколение, в силу целого ряда различных факторов, является наиболее уязвимым в плане подверженности негативному влиянию разнообразных антисоциальных и криминальных групп. Социальная и материальная незащищенность молодежи, частый максимализм в оценках и суждениях, психологическая незрелость, значительная зависимость от чужого мнения - вот только некоторые из причин, позволяющих говорить о возможности легкого распространения радикальных идей среди российской молодежи. Между тем, данные идеи в молодежной среде получают значительное распространение. Лидеры экстремистских группировок различного толка привлекают молодежь в свои объединения, часто обещая ей легкое решение всех проблем, в том числе и материальных. Неокрепшие молодые умы зачастую даже не задумываются о том, что участвуя в деятельности подобных формирований, они не только не решают свои существующие проблемы, но и создают себе многочисленные новые, по сути, уничтожают свое будущее. Безусловно, проводить профилактику экстремизма и терроризма среди молодежи намного выгоднее, чем ликвидировать последствия подобных явлений. Можно, в частности, предложить следующие действия, направленные на уменьшение радикальных проявлений в молодежной среде: Первое - проведение комплексных мероприятий по

формированию правовой культуры в молодежной среде. В частности, этому могло бы способствовать существенное расширение юридической составляющей в воспитании и образовании. Знание своих собственных прав и свобод будет способствовать развитию у молодого поколения чувства уважения к правам и свободам других лиц, в том числе к их жизни, здоровью и достоинству. Второе - воспитание у молодежи толерантного мировоззрения, терпимого отношения ко всем людям, вне зависимости от их национальности, религии, социального, имущественного положения и иных обстоятельств. Часть 2 статьи 19 Конституции Российской Федерации запрещает любые формы ограничения прав граждан по признакам социальной, расовой, национальной, языковой и религиозной принадлежности. И у каждого человека с детства должна закладываться мысль о том, что нужно уважать всех людей, независимо от каких - либо обстоятельств, нельзя делить людей по любым признакам. Это поможет противодействовать различным видам религиозного, национального и социального экстремизма. Третье - совершенствование вопросов досуга и отдыха молодежи. Не секрет, что многие молодые люди попадают в различные радикальные организации во многом, из-за отсутствия желаний, а нередко и возможности проводить свое свободное время с пользой для души и тела. В частности, государству необходимо заботиться о том, чтобы не только в крупных городах, но и в самых небольших населенных пунктах активно действовали клубы, дома культуры, кинотеатры, музеи и другие социально-культурные заведения. Необходимо также активнее пропагандировать в молодежной среде здоровый образ жизни, занятия спортом и физической культурой. Важно заметить, что перечисленные мероприятия должны быть доступны всей молодежи и в материальном плане. Четвертое - повышение уровня социальной и материальной защищенности молодежи, помощь в трудоустройстве молодых специалистов, поддержка жилищных программ для молодежи. Данные меры помогут молодым людям осознать, что государство заботится о них, и нет необходимости совершать противозаконные действия. Наиболее эффективным средством массового информационного воздействия террористов на молодежь в последнее время становится Интернет. Причины популярности Интернета преступниками - легкий доступ к аудитории, обеспечение анонимной коммуникации, слабое регулирование этого вопроса на государственном уровне, глобальное распространение, высокая скорость передачи информации, дешевизна и простота в использовании, мультимедийные возможности. Экстремистские ресурсы широко используют средства психологической войны, в том числе дезинформацию, запугивание, манипуляцию общественным сознанием, подмену понятий и фактов. На интернет-ресурсах террористических организаций освещается психологический ущерб, наносимый государствам-объектам атаки в результате терактов. Террористические организации, в том числе действующие в России, используют Интернет для вербовки новых членов, включая террористов-смертников из числа как исламистов, так и экстремистски настроенной молодежи с целью привлечения их сначала в радикальный ислам, а затем и в противоправную

деятельность. Кроме того, Интернет используется для формирования лояльно настроенной среды, играющей активную роль в поддержке террористических организаций. В настоящее время во всемирной сети представлены практически все типы организаций, применяющих в своей деятельности экстремистские и террористические методы. Число сайтов, содержащих материалы экстремистского характера, превышает семь тысяч, в том числе более ста пятидесяти русскоязычных, и оно постоянно растет. Спецслужбами и правоохранительными органами фиксируется использование идеологами террористических организаций все новых и новых средств коммуникации для наибольшего охвата аудитории. Так, параллельно с развитием сервисов мобильной связи делаются доступными скачивание экстремистской литературы на мобильный телефон, соответствующие E-mail, MMS и SMS-рассылки и т.д. Наряду с использованием новейших информационных технологий экстремистскими и террористическими организациями в целях вербовки молодежи также задействуются и традиционные каналы социального взаимодействия. Значительным идеологическим ресурсом экстремистов, террористов и бандподполья является обучение молодых граждан России в зарубежных теологических учебных заведениях. Основная категория обучающихся - молодые люди в возрасте 20-25 лет. 17 Для противодействия этим негативным тенденциям органы государственной власти, местного самоуправления с привлечением возможности гражданского общества должны сосредоточить свои усилия на работе по следующим направлениям: информационно-аналитическое обеспечение противодействия терроризму и экстремизму (выпуск всевозможных памяток, брошюр, книг, обращений, плакатов, социальной рекламы, объективные публикации в прессе о деятельности правоохранительных органов, оперативных штабов и антитеррористических комиссий, создание тематических документальных фильмов и видеороликов и т.д.); пропагандистское обеспечение (своевременное доведение объективной информации о результатах деятельности в указанной сфере); контрпропагандистское (адекватная и своевременная реакция на дезинформацию, выступления, высказывания прекративших свою преступную деятельность главарей бандформирований, распространение листовок и пропагандистской литературы); идеологическое (формирование религиозной и межнациональной терпимости, патриотизма, здорового образа жизни, приоритетов общечеловеческих ценностей и т.д.); организационное (содействие деятельности общественных и религиозных объединений традиционной конструктивной, в том числе антитеррористической, направленности; взаимодействие со СМИ, проведение конференций, слётов, «круглых столов», конкурсов на лучшие материалы антитеррористического характера и т.д.); образовательное направление (создание системы подготовки специалистов, в том числе из числа гражданских лиц, в области информационного противодействия терроризму). Подобную работу следует вести наступательно, в том числе отстаивая интересы России в этой области на международном уровне. Особенности профилактики и борьбы с

проявлениями экстремизма и терроризма в молодежной среде. Под влиянием социальных, политических, экономических и иных факторов, наиболее подверженных деструктивному влиянию, в молодежной среде легче формируются радикальные взгляды и убеждения. Таким образом, молодые граждане пополняют ряды экстремистских и террористических организаций, которые активно используют российскую молодежь в своих политических интересах. Молодежная среда в силу своих социальных характеристик и остроты восприятия окружающей обстановки является той частью общества, в которой наиболее быстро происходит накопление и реализация негативного протестного потенциала. В последние годы отмечается активизация ряда экстремистских движений, которые вовлекают в свою деятельность молодых людей. Анализ данных за последние пять лет показывает, что возраст четырех из пяти лиц, преступная деятельность которых пресечена, составляет не более 30 лет. В настоящее время членами неформальных молодежных организаций (группировок) экстремистско-националистической направленности в основном являются молодые люди в возрасте до 30 лет, и нередко, в том числе - несовершеннолетние лица 14-18 лет. Субъектами преступлений выступают в основном лица мужского пола, однако, членами неформальных молодежных экстремистских группировок наряду с молодыми людьми иногда являются и девушки. Отмечено, что и основу рядового состава 18 бандформирований для осуществления террористических актов и его пополнения составляют именно молодые люди, которые в силу ряда социально-психологических, физиологических и демографических особенностей наиболее восприимчивы к идеологическому воздействию, подвержены максимализму и радикальным настроениям. В отличие от обычных групп подростков, совершающих хулиганские действия или акты вандализма, как правило, с целью «поразвлечься», неформальные экстремистские группировки осуществляют свои противоправные действия, базируясь на определенной идеологии, в качестве основного тезиса которой может выступать, например, такой: для преодоления всех политических и экономических проблем в стране необходимо создание «национального» государства, так как это, по их представлению, послужит гарантией от любых угроз. Причем идея так называемого «чистого государства» присуща не только «скинхедам», но и религиозным экстремистам, призывающим в свою очередь к созданию такого «чистого государства» на религиозной основе. Совершенно ясно, что поведение, мотивированное такими идеями, имеет строгую ориентацию, нацеленную в данном случае против лиц иной национальности или религии. Сюда же примешиваются ненависть к существующей власти, которая, по мнению экстремистов, попустительствует жизнедеятельности «виновников» всех российских бед, что приводит к еще более широкому распространению экстремистских идей. Именно эти идеи становятся фундаментом образования неформальных экстремистских молодежных группировок. Навязываемая экстремистами система взглядов является привлекательной для молодых людей в силу простоты и однозначности своих постулатов, обещаний возможности

незамедлительно, сей же час, увидеть результат своих пусть и агрессивных действий. Необходимость личного участия в сложном и кропотливом процессе экономического, политического и социального развития подменяется примитивными призывами к полному разрушению существующих устоев и замены их утопическими проектами. Достаточно много преступлений экстремистской направленности совершается несовершеннолетними. Поэтому в целях пресечения экстремистской преступности и обуздания криминальной ситуации в данной сфере представляется целесообразным усилить профилактическую работу среди молодежи, в том числе несовершеннолетних путем проведения мер воспитательно-профилактического характера. Подросткам следует прививать основы толерантности путем организации, например, уроков толерантности, просветительских программ и семинаров по вопросам толерантности. Ежегодно 16 ноября в Российской Федерации с недавних пор отмечается Международный день толерантности. Согласно ст. 13 Федерального Закона "О противодействии экстремистской деятельности" на территории Российской Федерации запрещается распространение экстремистских материалов, а также их производство или хранение в целях распространения. Особо следует отметить о необходимости предупредительно-профилактической работы по отслеживанию и принятию мер к ликвидации экстремистско-националистических и экстремистско-террористических сайтов в Интернете, активно пропагандирующих идеологию экстремизма, национализма и терроризма, содержащих призывы к совершению преступлений экстремистской и террористической направленности против людей другой национальности или вероисповедания, 19 иностранных граждан, а также подробные инструкции по изготовлению взрывных устройств, совершению террористических актов, "националистических" убийств и т.п. Подобная работа по противодействию экстремистской и террористической деятельности должна осуществляться, в первую очередь, со стороны федеральных органов государственной власти, органов власти субъектов Федерации, органов местного самоуправления, которые в пределах своей компетенции в приоритетном порядке должны осуществлять профилактические, в том числе воспитательные, пропагандистские меры, направленные на предупреждение угрозы экстремизма и терроризма. Раннее выявление и принятие необходимых профилактических мер в значительной степени позволят не допустить формирования у подростков стойкой направленности на совершение противоправных действий. Следует выделить основные особенности экстремизма в молодежной среде: во-первых, экстремизм формируется преимущественно в маргинальной среде. Он постоянно подпитывается неопределенностью положения молодого человека и его неустановившимися взглядами на происходящее. Во-вторых, экстремизм чаще всего проявляется в системах и ситуациях, характерных отсутствием действующих нормативов, установок, ориентирующих на законопослушность, консенсус с государственными институтами. В-третьих, экстремизм проявляется чаще в тех обществах и группах, где проявляется низкий уровень самоуважения или же

условия способствуют игнорированию прав личности. В-четвертых, данный феномен характерен для общностей не столько с так называемым «низким уровнем культуры», сколько с культурой разорванной, деформированной, не являющей собой целостности. В-пятых, экстремизм соответствует обществам и группам, принявшим идеологию насилия и проповедующим нравственную неразборчивость, особенно в средствах достижения целей. Причиной возникновения экстремистских проявлений в молодежной среде, можно выделить следующие особо значимые факторы: это обострение социальной напряженности в молодежной среде (характеризуется комплексом социальных проблем, включающим в себя проблемы уровня и качества образования, «выживания» на рынке труда, социального неравенства, снижения авторитета правоохранительных органов и т.д.); это криминализация ряда сфер общественной жизни (в молодежной среде это выражается в широком вовлечении молодых людей в криминальные сферы бизнеса и т.п.); это изменение ценностных ориентаций (значительную опасность представляют зарубежные и религиозные организации и секты, насаждающие религиозный фанатизм и экстремизм, отрицание норм и конституционных обязанностей, а также чуждые российскому обществу ценности); это проявление так называемого «исламского фактора» (пропаганда среди молодых мусульман России идей религиозного экстремизма, организация выезда молодых мусульман на обучение в страны исламского мира, где осуществляется вербовочная работа со стороны представителей международных экстремистских и террористических организаций). Это - рост национализма и сепаратизма (активная деятельность молодежных националистических группировок и движений, которые используются отдельными общественно-политическими силами для реализации своих целей); 20 это наличие незаконного оборота средств совершения экстремистских акций (некоторые молодежные экстремистские организации в противоправных целях занимаются изготовлением и хранением взрывных устройств, обучают обращению с огнестрельным и холодным оружием и т.п.). это использование в деструктивных целях психологического фактора (агрессия, свойственная молодежной психологии, активно используется опытными лидерами экстремистских организаций для осуществления акций экстремистской направленности); это использование сети Интернет в противоправных целях (обеспечивает радикальным общественным организациям доступ к широкой аудитории и пропаганде своей деятельности, возможность размещения подробной информации о своих целях и задачах, времени и месте встреч, планируемых акциях). Существующая система российского законодательства, отражающая правовую стратегию противодействия терроризму и экстремизму, в целом обладает достаточно полным набором правовых норм, позволяющих эффективно осуществлять борьбу с терроризмом и экстремизмом. На фоне сохранения и укрепления силовой составляющей борьбы с конкретными террористическими проявлениями важно кардинально повысить эффективность противодействия идеологии терроризма, поставить надежные барьеры на путях ее проникновения в

общественное сознание. Конечная цель этой работы - изменить правовую психологию людей, добиться отторжения абсолютным большинством населения самой мысли о возможности применения террористических методов для разрешения территориальных, социальных, конфессиональных, культурных и любых других проблем и противоречий. Для решения этой задачи, в том числе в молодежной среде, необходимо создать самовоспроизводящуюся систему идей, субъектов-носителей и каналов их распространения, которая сможет автономно от государства способствовать формированию позитивного общественного сознания, исключающего, саму возможность использования насилия для достижения каких-либо целей. Такой системой могут и должны стать институты гражданского общества, научного и бизнессообщества, образовательные структуры и средства массовой информации. Наряду с текущей информационно-разъяснительной работой с молодежью следует активизировать усилия по устранению самих предпосылок формирования сознания, ориентированного на насилие как средство разрешения противоречий.

Алгоритм действий в условиях чрезвычайной ситуации при угрозе или осуществлении террористического акта

I. При обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство (ВУ) 1. Признаки, которые могут указывать на наличие ВУ: Наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, скотча, изолянта; Подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом; Характерный запах миндаля или другой необычный запах, исходящий от предмета. 2. Причины, служащие поводом для опасения: Нахождение подозрительных лиц на территории объекта организации перед обнаружением предмета; Угрозы по телефону или в почтовых отправлениях. 3. Действия: Не подходить, не трогать, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет; Воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе и мобильного телефона; Немедленно сообщить по телефону ЕДДС-112, УМВД-02 об обнаружении подозрительного предмета; Зафиксировать время и место обнаружения предмета; Освободить от людей опасную зону в радиусе не менее 100м; По возможности обеспечить охрану подозрительного предмета и опасной зоны с соблюдением мер предосторожности; Организовать экстренную эвакуацию людей из здания объекта, не сообщая, во избежание паники, об угрозе взрыва; По прибытии представителей правоохранительных органов действовать по их указанию. II. При поступлении по телефону угрозы проведения террористического акта: Не прерывая говорящего и не вдаваясь в панику, выслушать предполагаемого террориста и попытаться получить как можно больше информации о характере звонка; По окончании разговора не прерывать связь; Немедленно сообщить в правоохранительные органы о поступившем телефонном звонке; При необходимости организовать эвакуацию людей согласно плану экстренной эвакуации из здания; Обеспечить беспрепятственную работу оперативно-следственной группы, кинологов и т.д. III. При захвате террористами

заложников: 1. Действия администрации объекта: Немедленно сообщить в правоохранительные органы о ситуации, сложившейся объекте; Принять меры по обеспечению беспрепятственного прохода (проезда) на территорию организации сотрудников МВД, МЧС, ФСБ, автомобилей скорой медицинской помощи; 2 С прибытием сотрудников спецподразделений МВД, и ФСБ сообщить имеющуюся информацию; Не противоречить террористам, выполнять их требования, если это связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей; Не провоцировать действия, которые могут повлечь за собой применение террористами оружия; По своей инициативе в переговоры с террористами не вступать. 2. Действия заложников в режиме ожидания. Не допускать действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и вызвать человеческие жертвы; Терпеливо переносить лишения, оскорбления и унижения, не смотреть в глаза террористам; Не вести себя вызывающе, вести себя покладисто, спокойно и по возможности миролюбиво; Внимательно следить за поведением террористов и их намерениями; Выполнять требования террористов, не противоречить им, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной, стараться не допускать истерик и паники; Спрашивать разрешение на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет, достать платок из сумочки или из кармана); не падать духом и при наличии удобной и безопасной возможности выйти из здания; При ранении стараться не двигаться, сократив тем самым потерю крови; Постараться снять стресс любым удобным способом, не вызывать негативной реакции террористов (дыхательные упражнения, самомассаж напряженных участков шеи, тихий разговор с соседом, аутотренинг, медитация). 3. Действия заложников при освобождении: При первых признаках газовой атаки приложить к носу и рту носовой платок или любую другую ткань или часть одежды, по возможности, смоченную водой, соком или другой жидкостью; При штурме здания лечь на пол лицом вниз, прикрыв голову руками и не двигаться; Если есть возможность – держаться подальше от проемов дверей и окон; Ни в коем случае не бежать на встречу сотрудникам спецслужб или от них, т.к. они могут принять заложника за террориста.

4. Эвакуация пострадавших. Эвакуация людей, пострадавших при совершении террористического акта, осуществляется в поликлиники и больницы с вызовом автомобилей скорой медицинской помощи и, при необходимости, другим транспортом.

3 Как себя вести, если ты оказался в заложниках Став заложником, люди меняются. Сначала почти у всех возникает шок и расщепление представления о том, что же случилось. Быть этого не может! Захвата, убийств, унижения и беспомощности. Все это не со мной! Как в кино. И все-таки это именно я и другие оказались в кошмаре случившегося. Главное - не теряться. Растерянности, конечно, не избежать, но нельзя потерять разума. В этот момент у некоторых ставших заложниками как бы срывается с предохранителя пружина протеста против

совершаемого насилия, взрывается тяга к спасению. Такой человек кидается бежать, даже когда это бессмысленно, бросается на террориста, борется, выхватывает у него оружие. Безрассудно взбунтовавшегося заложника террористы убивают. Их нервы давно перенапряжены подготовкой к захвату. Убивают безрассудно, даже если не хотели убийств и рассчитывали только поугатать, пошантажировать захватом заложников. После первого убийства все меняется. Тяжесть преступления террористов возросла – они чувствуют себя обреченными и ожесточаются. И заложники, увидев реальную смерть, подвергаются сильнейшей психической травме. Ужас начинает рушить их психику. Потому, если вы вдруг стали заложниками, замрите, осмотритесь. И, главное, подумайте: нет ли рядом кого-то, кто больше вас нуждается в помощи. Помогите. Если сможете, - это первый шаг к вашему спасению. Еще один неверный шаг может сделать заложник из-за известной психиатрам иллюзии помилования. Как вспышка, в вашем сознании может возникнуть представление, что все плохое вот-вот пройдет. Надо только «помириться» с террористами, уговорить их, слезами взывать к их доброте. Увы, это не так. Террористы, даже если они из того же общества, что и вы, уже живут не в вашем мире, у них теперь иная жизнь. Они обрекли и себя, и вас на падение в бездну. Их остановит только насилие. Мольбы к ним могут стать вашим первым шагом к пособничеству преступникам, к предательству интересов других заложников, к распаду вашей личности. У заложников с первых дней начинается адаптация - приспособление к, мягко говоря, свалившимся на них «неудобствам». У адаптации есть «цена»: нарушение душевные и телесные. Что-то нарушается сразу, многое может нарушиться потом. Вскоре притупляются ощущения и переживания. То, что возмущало или приводило в отчаяние, будет отскакивать от оцепелого состояния, как от брони, нарастающей и защищающей заложника. И еще – более примитивными становятся его интересы и поведение: спрятаться, поесть, поспать. Главное при этом – не утратить человеческого облика. Как удержаться? Помогать хоть кому-нибудь, хоть в чем-либо, а не только самому себе. Те, у кого, на горе им, в заложники с ними попадали их дети или близкие люди, спасены от распада души, от потери человеческого лица. Им надо заботиться не только о себе, но ценой этого «спасения» могут стать болезни стресса, растянувшиеся на многие годы. Чего не удастся избежать заложникам – это апатичности и агрессивности, возникающих у них довольно скоро. Если условия содержания суровы, то уже через несколько часов кто-то из заложников начинает злобно вспыхивать, ругаться с соседями. Такая агрессия помогает «сбрасывать» эмоциональное перенапряжение, но вместе с тем истощает человека. Не «увлекайтесь» своей вдруг пробудившейся агрессивно-командирской или строго наставнической горячностью, осознайте, что она – отвлечение себя от страха. Многие впадают в апатию. Это тоже «уход» от эмоций страха и отчаяния. У одних реже, у других чаще апатия прерывается вспышками беспомощной агрессивности. Полностью этого не избежать. Избежать надо пробуждение своего садизма, стремления, казалось бы, в праведном гневе наказать кого-либо слабого, глупого, заболевшего.

Садизм заразен, особенно если вся атмосфера пронизана садизмом террора. У заложников под дулом пистолетов, при постоянной угрозе жизни могут развиваться психопатические явления. Им может мерещиться, что оказавшиеся рядом давно умершие родственники пришли на помощь, они могут слышать звука вроде бы начавшегося штурма освободителей. Не бойтесь – вы не сошли с ума. Это пройдет не позже чем через две недели после освобождения. Дождитесь его. Не теряйте надежды, наделяйте ею других. Среди заложников много мятущихся в своем прилюдном одиночестве. Таких 30- 50%. Морально подавлены, психически оглушены. Их страдания заглушает все прочие чувства, мешает общению. У таких заложников монотонность тягостного переживания страха и беспомощности может сопровождаться шизоидными явлениями. Чем дольше, сильнее, трагичнее давление экстремальных обстоятельств, тем глубже психическое изнурение. Некоторые люди, чем дольше находятся в заложниках, тем сильнее сближаются с захватившими их террористами. Постепенно они начинают ощущать как бы родственную близость с захватившими их террористами, разделяя с ними их переживания и даже неприязнь к спасателям. Эти заложники и после освобождения сочувствуют захватчикам, защищают их, арестованных. Опасность, общая для террористов и удерживаемых ими заложников, сплачивает, «роднит» одних с другими. Легковесным политикам и судебным следователям бывшие заложники начинают казаться «пособниками» захватчиков-террористов. Многие из заложников после освобождения нуждаются в психологической помощи, а часто и в лечении душевных и телесных расстройств.

5 Как выжить, если ты оказался в заложниках? Алгоритм выживания. Советы Андрея Ильина, эксперта по выживанию, автора книг по этой проблеме: 1. Лучше испачкаться грязью, чем кровью. Это армейский принцип. Ни одна акция по захвату заложников не обходится без предварительных приготовлений. Ихто и можно заметить, хотя бы на подсознательном уровне. У террористов меняются поведение, мимика, тембр голоса и порой даже запах. Потенциальные заложники могут заметить какие-то передвижения по залу. На эти вещи нужно обратить внимание и сделать соответствующие выводы. К сожалению, люди боятся показаться смешными. А поэтому отменяют от себя сигналы потенциальной опасности. При захвате на Дубровке именно так и было. Заложники, находившиеся в партере, признавались, что заметили какое-то передвижение по залу, «что-то происходило». Но никто из них не насторожился. А после первых минут захвата многие не хотели верить в него, и мало кто использовал свой шанс убежать и спастись. Кого-то в зале держало обыкновенное любопытство – а что же будет дальше? 2. Нужно отключить эмоции. С момента захвата у вас должна быть одна цель – спастись. Хотя это и нелегко, нужно отбросить эмоции и реально оценить ситуацию. Главное – не поддаваться панике и унынию. Помните, в первую очередь террористы уничтожают паникёров и истеричек. Если совладать с собой сложно, придумайте для себя какое-нибудь занятие. Например, отмечайте действия террористов, кто во что одет и т.д. Выдержать огромный стресс смогли не все. У

одного мужчины случилась истерика. Он бросился бежать. Террористы застрелили его и ранили еще двоих. Чтобы отвлечься от грустных мыслей, многие рассказывали о себе и своих семьях. А одна молодая женщина до сих пор уверена, что выжить ей удалось только благодаря тому, что на протяжении почти 4 суток она отвинчивала номерок от театрального кресла... 3. Станьте незаметным. После того как вам удалось взять себя в руки, начинайте активно себя спасать. Для этой цели хорошо раствориться в толпе. Станьте как все. Если у вас яркая одежда – снимите ее, если вы высокий ростом – пригнитесь. После этого можно устанавливать контакт с окружающими людьми. Если сосед начинает вести себя неадекватно, постарайтесь его успокоить, вплоть до рукоприкладства. Его истерика – это источник опасности для вашей жизни. С террористами нужно вести себя максимально нейтрально и благожелательно. Самому ни о чем не спрашивать, а когда спрашивают, отвечать четко и ясно. Помните, что многие не любят, когда им смотрят прямо в глаза, сочтя это за вызов. Движения должны быть медленными и плавными. Если вы хотите достать что-то из карманов – лучше это проговорить. Иначе могут подумать, что вы полезли за оружием. И помните, заложник – это человек вне общепринятых норм. Если вам не разрешают выйти в туалет – лучше сходите прямо на месте, чем лишний раз просить разрешения у террористов. 4. Режиссируйте штурм. Понятно, что штурм рано или поздно будет. Возможно будут жертвы. Вам важно не попасть в их число. Все ваши мысли должны быть направлены на то, чтобы уцелеть. Как вас могут освободить? Может, взорвут стену. Тогда нужно по возможности переместиться на безопасное расстояние от всех стен. Возможен пожар. Лучше избавиться от синтетической одежды и уж тем более колготок, иначе 100%-ный ожог гарантирован. Если начнется пожар – будет паника. Причем надо попытаться рассчитать и запомнить свой путь, чтобы не растеряться, когда потухнет свет. Нужно вспомнить, где выход. Ребенка посадить на плечи, чтобы не затоптали. А может, применяя газ. Снимите с себя белье и положите в карман. Перед началом намочите и положите на лицо. Наверняка будут стрелять. Наметьте себе безопасное место и продумайте как вы туда доберетесь. Поговорите с соседями, есть ли у них хлопчатобумажное белье или одежда. Разорвите ее на бинты. Снимите ремень и засуньте в карман. Если ранят вас или соседа – это станет жгутом, который может спасти жизнь. При штурме выжили в основном те, кто не спал. Многие заложники утверждают: они чувствовали, что именно в эту ночь будет операция по освобождению. Некоторые договорились с соседом о дежурстве – часть ночи спит один, дежурит другой и наоборот. Многие догадались сделать себе маски из ткани, сумок, свитеров. 5. Не бросайтесь на шею спецназу. И вот – штурм. Вы видите освободителей. В пылу боя вас могут перепутать с противником, поэтому дождитесь, пока стихнет пальба, и лишь потом смело выражайте свою благодарность. Стоит также помочь им, рассказать, где и в каких количествах могут находиться другие заложники.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 9 Тема: Безопасность в природной среде Отдых на природе. Источники опасности в природной среде. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоемах. Общие правила безопасности в походе. Особенности обеспечения безопасности в лыжном походе. Особенности обеспечения безопасности в водном походе. Особенности обеспечения безопасности в горном походе. Ориентирование на местности. Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS)

Цель: Изучить способы безопасного поведения в природной среде и ориентирование на местности
Планируемые личностные результаты: способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях); осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости
Метапредметные результаты: определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения
Предметные результаты: выделять и классифицировать источники опасности в природной среде; знать особенности безопасного поведения при нахождении в природной среде, в том числе в лесу, на водоемах, в горах; иметь представление о способах ориентирования на местности; знать разные способы ориентирования, сравнивать их особенности, выделять преимущества и недостатки

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Ответить на контрольные вопросы. Контрольные вопросы: 1. Расскажите об опасностях в природной среде; 2. Перечислите основные правила безопасного поведения в природной среде; 3. Расскажите об ориентировании на местности.

Приложение Безопасное поведение на природе является важной составляющей здорового образа жизни и сохранения окружающей среды. Первое правило безопасного поведения на природе – это соблюдение правил пожарной безопасности. Открытый огонь может вызвать лесной пожар, который нанесет огромный ущерб экосистеме и может представлять угрозу для жизни людей. Поэтому при выезде на природу необходимо быть особенно внимательным и осторожным с огнем. Следует использовать только специально оборудованные места для разведения костра и не оставлять его без присмотра. Второе правило – это соблюдение правил безопасности при активных видах отдыха, таких как пешие и велосипедные прогулки, горные походы и туризм. Перед выходом в поход необходимо ознакомиться с маршрутом, прогнозом погоды и иметь необходимое снаряжение. Важно также сообщить кому-то о своих планах и ориентироваться на

маршрутных знаках. В горах особенно важно быть готовым к изменению погодных условий и иметь достаточное количество питьевой воды и пищи. Каждый участник группы должен иметь при себе небольшой аварийный набор, куда входят: спички усиленного горения («охотничьи», «ветрозащитные» и т. п.), обрезок свечи или другого горючего материала, небольшой кусок полиэтиленовой пленки, некоторое количество продуктов питания, в приполярных районах – облегченная пила-ножовка или длинный нож. Во время путешествия необходимо постоянно помнить и неукоснительно соблюдать правила прохождения трудных участков, организации бивака. Нельзя прокладывать новые дороги, срезать углы, пытаться сократить путь, надо помнить: прямая дорога не всегда самая короткая. Если люди проложили лыжню, значит, на то имеются свои основания. Нельзя путешествовать по лесу в сумерках. Необходимо быть готовыми к тому, что погода ухудшится, а лыжню занесет. Поэтому надо «привязывать» свой маршрут к «вечным» ориентирам – скалам, одиночным деревьям, завалам, скоплениям камней и т. п. Нельзя ходить в одиночку. То, что город находится в одном–двух километрах, не спасает человека, сломавшего ногу или потерявшего сознание в результате сердечного приступа. Необходимо возвращаться сразу же, как только человек почувствовал себя плохо или очень устал.

Общие правила в водном походе

1. Все участники похода должны быть ознакомлены с маршрутом и техникой безопасности.
2. Перед выходом на маршрут необходимо проверить исправность снаряжения.
3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы необходимо упаковывать в специальные чехлы или рюкзаки таким образом, чтобы они не нанесли урон ни плавсредству, ни другим участникам похода.
4. Личные вещи, снаряжение и продукты должны быть упакованы в непромокаемые мешки и надежно привязаны к суднам.
5. У группы должен быть руководитель и его заместитель. Они контролируют маршрут, определяют порядок следования судов, выделяют головное и замыкающее судно и следят за соблюдением техники безопасности.
6. Каждый участник похода обязан точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя и его заместителя.
7. Руководителю или его заместителю необходимо докладывать о малейших признаках заболеваний или недомоганий участников группы.
8. Руководителю или его заместителю необходимо докладывать о всякой замеченной опасности.

Правила безопасности в горном походе

1. Не выходить на трудный участок маршрута без предварительной подготовки и акклиматизации.
2. Не выходить на маршрут при явно неблагоприятных условиях: через 2-3 дня после обильного снегопада, в туман, при низкой температуре, сильно выраженной лавинной опасности.
3. Избегать движения в ненастье, в тумане, в темноте, поздно вечером. Основную часть дневного похода совершать в утренние часы.
4. При движении в горах не употреблять спиртных напитков: это предохранит организм от вредных последствий и опасного поведения.
5. При малейшем сомнении в безопасности прибегать к страховке.
6. Избегать подъемов и спусков по желобам со свободнолежащими камнями.
7. При переправе иметь спасательные посты

перехвата. 8. При движении по скалам всегда соблюдать три точки опоры, а при прохождении снежных и ледовых склонов – две точки. 9. При лазании избегать перекрещивания рук и ног, что уменьшает устойчивость тела. 10. При лазании не допускать резких движений, не опираться на колено. 11. При движении по перилам не становиться больше одного человека между двумя точками опоры. 12. Страховка и самостраховка обязательна, когда существует угроза падения, получения травмы и когда отсутствует возможность самозадержания. 13. Страхующий для предохранения головы от ударов, а рук и тела от ожогов, должен быть одетым, действовать в каске и рукавицах. 14. Страхующий не должен стоять под лезущим вверх. 15. Во избежание травмы при страховке не держать руки близко к карабину или скальному выступу. 16. Спуск производить путем движения по скалам без прыжков, медленно. 17. Снежные склоны проходить в холодное утреннее время. 18. Подъем и спуск по крутым снежным склонам должен производиться по линии падения воды. 19. При сильном дожде или граде остановиться и переждать непогоду. 20. При грозе спуститься с хребта, группа должна рассредоточиться, сложить железные предметы в отдалении от людей, не стоять под одиночным деревом, на берегу водоёма, не бегать, а ходить не спеша. 21. Места для биваков не должны находиться у основания желобов, сыпучих скал, вблизи разливающихся рек, на сложных карнизах и т.д.

Приемы ориентирования при помощи табельных средств и приборов

Ориентирование карты

Ориентирование карты служит для определения своего местонахождения. Для этого карту кладут горизонтально, ставят на нее компас и вращают карту вместе с компасом так, чтобы направление стрелки компаса совпало с меридианом. Так как направление магнитной стрелки не точно совпадает с направлением на географический полюс, то различают два меридиана – истинный (географический) и магнитный. Разница между истинным и магнитным меридианами называется углом магнитного склонения и может достигать величины $10-20^\circ$ и более и иметь разные знаки.

Определение своего местонахождения. После того как карта соориентирована, ее «привязывают» к местности путем визирования на заметные предметы или с помощью компаса. Для этого по компасу узнают магнитные азимуты на два ориентира и, сделав поправки на местное магнитное склонение, определяют географические (истинные) азимуты этих ориентиров. Затем из точки изображения ориентиров на карте проводят линии под обратным азимутом (обратный азимут равен наблюдаемому $\pm 180^\circ$). Пересечение линий на карте и определит точку вашего местонахождения.

Ориентирование карты по местным предметам

Ориентирование с картой без компаса

Ориентирование с картой без компаса отличается тем, что карту ориентируют по линиям местности или по ориентирам.

Ориентирование по линии местности. Применяется в походе при совпадении маршрута с прямолинейным участком дороги, просеки, реки. В данном случае достаточно провизировать направление еще на один ориентир. Пересечение этого направления с изображением линии местности на карте и даст точечный ориентир и метод обратной засечки. При нахождении туриста вблизи точечного

ориентира следует найти этот ориентир на карте и по второму ориентиру направить верхний обрез карты на север. Если ориентиры находятся далеко, то точку стояния определяют методом обратной визирной засечки. Для этого, сориентировав карту, последовательно визируют и прочерчивают направления к двум ориентирам. Точка пересечения направлений будет точкой стояния. Для контроля берут третье направление. Способ Болотова. Применяют при невозможности точно сориентировать карту. Для этого из одной точки на листке прозрачной бумаги последовательно визируют и прочерчивают направления на три видимых на местности и опознанных на карте ориентира. Затем накладывают прозрачную бумагу на карту так, чтобы прочерченные направления на ориентиры прошли через их изображения на карте. При таком положении листка точка на нем (и карте) будет точкой местонахождения туриста. Ориентирование способом Болотова. На практике путешественники часто прибегают также к приближенному ориентированию, определяя точку стояния по расстоянию до ближайшего имеющегося на карте ориентира. Большинство современных смартфонов обладает необходимым функционалом для помощи при ориентировании на местности. Кроме встроенных датчиков GPS с подробнейшими картами местности, есть специальные приложения, которые помогают найтись – они работают на принципе маркеров: на входе в лес поставили маркер на карте и смартфон «запоминает» место и всегда на него укажет. В продаже также можно найти «умные» часы со встроенным GPS-трекером. GPS (Global Positioning System, или система глобального позиционирования) — это система спутниковой навигации, которая позволяет определить местоположение устройства с GPS-приемником на Земле и в околоземном космическом пространстве. На открытой местности устройства могут определить собственное местоположение с точностью до 1–2 метров. Высокие здания или густой лес мешают радиоволнам, и точность снижается до 3–20 метров.

Практическая работа № 10

Тема: Общие правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Чрезвычайные ситуации природного характера.

Цель: ознакомиться с классификацией стихийных бедствий и правилами поведения при различных чрезвычайных ситуациях. Задание: изучить виды стихийных бедствий; научиться действовать при различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Материальное обеспечение: учебники, альбомы, наглядные пособия, памятки. Методические указания Средства массовой информации ежедневно передают сообщения с различных регионов планеты о случившихся стихийных бедствиях: засухах, ливневых дождях, землетрясениях, пожарах, селевых потоках, обвалах и т. д. Штормы, ураганы, тайфуны, снегопады, циклоны... - погода преподносит нам все новые и новые сюрпризы. Важно для каждого знать о классификации чрезвычайных ситуаций по видам и классам. Это позволит ориентироваться в большом многообразии чрезвычайных ситуаций. Наиболее опасными чрезвычайными ситуациями являются стихийные бедствия, возникающие по независящим от человека причинам. Необходимо уметь распознать эти ситуации, знать причины их возникновения, способы защиты при их возникновении и уметь ликвидировать их последствия. Изучите задание и выполните все пункты из перечня работ, оформив результаты в виде отчета. Ход работы 1. Виды чрезвычайных ситуаций. Дать письменные ответы на вопросы; - понятие чрезвычайной ситуации - виды чрезвычайных ситуаций по масштабу их распространения - силы, привлекаемые для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2. Классы чрезвычайных ситуаций. Письменно ответьте на вопросы: - классы чрезвычайных ситуаций (деление по природе происхождения), их существенны различия.- укажите примеры таких ситуаций. - назовите сферы, где могут проходить эти стихийные бедствия. 3. Характеристика стихийных бедствий. Письменно ответьте на вопросы: - определение урагана, бури - их возможные последствия (Конспект); - определение лесного пожара, возможные его последствия определение паводка, способы защиты от него;- определение извержения вулкана, чем оно опасно для промышленного и сельскохозяйственного производства и инфраструктуры города (села) . - причины возникновения цунами, поражающие факторы, последствия. 4. Порядок действия населения при различных стихийных бедствиях. Письменно ответьте на вопросы: - действия населения при получении сообщения штаба ГО об опасной ситуации ; - порядок действий населения при следующих стихийных бедствиях. Таблица вариантов: - цунам;- лесной пожар ; - землетрясение ; - сель; - паводок - снежный занос. - извержение вулкана . 5. Способы защиты себя и своих близких от стихийных бедствий. Дайте письменные ответы на следующие вопросы: - порядок действий при приближении грозы и при самой грозе; Контрольные вопросы. Дайте определение стихийного бедствия. Назовите классы чрезвычайных ситуаций. Перечислите сферы, в которых могут произойти стихийные бедствия. От каких

видов стихийных бедствий больше всего страдают люди? Дайте характеристику смерча. Чем опасен пожар на торфоразработках? Чем отличается половодье от наводнения? Порядок действия властей и населения при извержении вулкана. Что такое гроза?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 11

Тема: Выживание в автономных условиях Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде. Источники опасности в автономных условиях. Сооружение убежища. Получение воды и питания. Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях. Первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении

Цель: Изучить способы выживания в автономных условиях и отработать навыки оказания первой помощи при воздействии низких и высоких температур
Планируемые личностные результаты: способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях); осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости
Метапредметные результаты: определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения
Предметные результаты: знать правила безопасного поведения, минимизирующие риски потеряться в природной среде; знать о порядке действий, если человек потерялся в природной среде; иметь представление об основных источниках опасности при автономном нахождении в природной среде, способах подачи сигнала о помощи; иметь представление о способах сооружения убежища для защиты от перегрева и переохлаждения, получения воды и пищи, правилах поведения при встрече с дикими животными; иметь навыки первой помощи при перегреве, переохлаждении, отморожении, навыки транспортировки пострадавших

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Ответить на контрольные вопросы. Контрольные вопросы: 1. Расскажите о порядке действий в случаях, когда человек заблудился в природной среде. 2. Как осуществляется выбор места и вид костра? 3. Перечислите основные виды простейших укрытий.

Приложение Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде 1. Перед выходом в лес предупредите родных, куда идете. 2. Если едете в лес на машине, подумайте, хватит ли бензина, чтобы проехать туда и обратно. 3. Не в сумке, а в кармане всегда имейте нож, спички в сухой коробочке и часы - они

помогут и не паниковать, и ориентироваться, как по компасу. 4. Одевайтесь ярко, предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки. 5. Старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута, не «срезайте угол» по незнакомой местности, особенно по болоту. 6. Если потерялся ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к затаптыванию следов, по которым можно было отыскать человека. 7. Если вы пытаетесь, например, докричаться или догудеться (сигналом автомашины) до потерявшегося, ждите его на одном месте достаточно долго. 8. Нельзя забывать и о том, что поход в лес - это сильные физические нагрузки, которые непривычны для городских жителей. Поэтому учитывайте, что в лесу может стать плохо. Если у вас есть еще какие-то хронические заболевания, то они могут обостриться, поэтому без необходимых медикаментов в лес идти нельзя. И, конечно, нужно иметь при себе хотя бы минимальный запас воды. Что делать, если вы заблудились в лесу? Для того чтобы, будучи в одиночестве в лесу, остаться в живых, нужны элементарные первоначальные знания желание найти выход из ситуации. 1. Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор (слышно за 3-4 километра), собачий лай (2-3 километра), проходящий поезд (до 10 километров). Трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы — за 6 километров, колокольни и башни — за 15 километров. При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям. 2. Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами Единой службы спасения по телефону: 112 или 01 (звонок бесплатный). 3. Если точно знаете, что вас будут искать - оставайтесь на месте, разведите костер, пойте песни - по дыму и голосу найти человека легко. 4. Собираясь ночевать, сделайте постель из лапника, костер желательно поддерживать всю ночь - для этого киньте туда пару толстых веток. 5. Если ищите дорогу сами - старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу, хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали. 6. Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу. 7. При необходимости движения можно ориентироваться по сторонам света без компаса. 8. Не пробуйте сокращать путь. Не паникуйте, если поймете, что начинаете кружить. Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо выбирать хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, которые вынуждают отклониться от прямого направления. 9. Наиболее коварные препятствия в тайге - это болота и трясины. Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками камыш, траву и, подтягиваясь,

отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу. 10. Если необходимо организовать временную стоянку, это нужно сделать на сухом месте. Построить убежище из подручных материалов, развести костер, пополнить запасы пищи из кладовой природы и ожидать прихода помощи. Расположиться лучше всего поблизости от ручья или речушки, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Кроме того, прохладный ветерок, постоянно дующий в ночные часы, будет лучшей защитой от гнуса, чем дымокурные костры. Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка. В теплое время года можно ограничиться постройкой простейшего навеса. 11. Сделайте себя видимым. Прежде всего, необходимо найти открытое место, лучше на возвышении, соорудить на ближайшей же полянке три высоких (метра три) креста из еловых сучьев. Если есть спички, можно разжечь три костра, или пяткой проделать в земле три глубокие бороздки, или сложить три каменные кучки вблизи тропы, поскольку спасатели, как правило, идут по ней. Одним словом, устанавливать такие знаки, каких в обычной природе не существует, и, которые могут быть видны с вертолета. Можно, к примеру, повесить на елку украшения из мусора (бутылки, банки, пакетики от чипсов и т.п.). Разведение огня Прежде чем разводить огонь, следует принять все меры для предупреждения лесного пожара. Это особенно важно в сухое, жаркое время года. Место для костра выбирают в стороне от хвойных, и особенно высохших деревьев. Тщательно очищают пространство на метр-полтора вокруг от сухой травы, мха и кустарника. Если почва торфяниста, то, чтобы огонь не проник сквозь травяной покров и не вызвал возгорания торфа, насыпают «подушку» из песка или земли. Зимой при высоком снежном покрове снег тщательно утаптывают, а затем сооружают помост из нескольких стволов деревьев. Используйте в качестве топлива высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев. В качестве топлива можно использовать сухие травы, а иногда даже уголь, или торф, которые могут находиться на поверхности почвы. Также могут быть использованы и некоторые растения, но, ни в коем случае не ядовитые. Для разведения огня можно воспользоваться тем, что быстро зажигается, к примеру, маленькие бруски сухого дерева, еловые шишки, кора деревьев, хворостинки, засохшие еловые иглы, травы. Даже в дождь смола еловых шишек или сухие пни быстро загорятся. Сухая кора березы также содержит смолистые вещества, которые быстро загораются. Для разжигания огня пользуются сухими веточками, которые обстругивают так, чтобы стружка оставалась на них в виде «воротничка». Поверх укладывают тонкие щепочки, расщепленную сухую кору (лучше березовую), высохший мох. Маленький огонь легче разводить и контролировать, чем большой. Несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем большой костер. Для приготовления пищи и просушивания одежды наиболее удобен костер «шалаш», дающий большое, ровное пламя, или «звездный» из 5-8 расположенных

звездообразно сухих стволов. Их поджигают в центре и сдвигают по мере сгорания. Для обогрева во время ночлега или в холодную погоду на толстый ствол веером укладывают 3-4 стволика потоньше. Такой костер называется таежным. Для обогрева в течение продолжительного времени пользуются костром нодьей. Два сухих ствола укладывают один на другой и закрепляют по концам с обеих сторон кольями. Между стволами вставляют клинья и в просвет закладывают растопку. По мере обгорания древесины пепел и золу время от времени очищают. Уходя с места стоянки, тлеющие угли необходимо тщательно загасить, залив их водой или забросав землей. Разведение огня без спичек Прежде чем попробовать зажечь огонь без спичек, приготовьте несколько сухих легковоспламеняющихся материалов. Затем укройте их от ветра и влаги. Хорошими веществами могут быть гниль, лоскутики одежды, веревка или бечевка, деревянные стружки и опилки, птичьи перья, шерстистые ворсинки растений и другие.

1. Объектив фотоаппарата, выпуклая линза от бинокля или телескопа, наконец, зеркало могут быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющиеся вещества.
2. В случае отсутствия спичек существует способ быстро зажечь сухой трут. В качестве кремня может служить твердый кусок камня. Держите кремень как можно ближе к труту и ударьте им о стальное лезвие ножа или о какой-нибудь маленький брусок стали. Ударяйте так, чтобы искры попадали в центр трута.

Водообеспечение Отсутствие воды в течение суток отрицательно сказывается на моральном состоянии человека, снижает его боеспособность, волевые качества, вызывает быструю утомляемость. При ограниченных запасах воды, организм теряет с потом много жидкости и обезвоживается, очень важно снизить потоотделение. Этого можно достигнуть, защитив себя от прямой солнечной радиации с помощью простейшего солнцезащитного тента, ограничив физическую нагрузку в жаркое время суток, увлажняя одежду и т.д.

1. Дождевая вода. Чтобы собрать дождевую воду выкопайте ямку и выложите ее большими листьями, чтобы собранная вода не впиталась в землю.
2. Роса. Когда идет дождь, обвяжите тканью дерево. Вода, стекающая вдоль ствола, будет задерживаться, и капать в емкость, поставленную внизу.
3. Вода из природных источников. Перед употреблением воды из реки, ручья и т.д. ее необходимо (по возможности) вскипятить. Все растения постоянно испаряют хотя бы небольшое количество воды, ее можно уловить с помощью обыкновенного мешочка из полиэтилена. Мешочек надевается на куст, ветку дерева и завязывается у основания. Вода, испаряемая растением, оседает в виде капель на внутренней поверхности полиэтилена, которые скапливаются в нижней части пакета. За час в зависимости от величины растения можно собрать до 50-80 мл воды. Важно, что этот способ практически не требует никаких физических усилий.

Простейшие укрытия Ночлеги без палатки Укрытия летом. Иногда бывает необходимо остановиться на непредвиденный привал или ночлег, быстро разбить бивак-укрытие. При этом часто приходится пользоваться только подручными материалами, заменяющими обычную палатку. Ночью на таком биваке (особенно в прохладную погоду) организуется сменное дежурство. В

обязанности дежурных входит поддержание огня, сушка вещей, кипячение воды, контроль за тем, чтобы все спящие, особенно лежащие с краев, были хорошо укрыты. Простейшее укрытие летом, в некоторой степени заменяющее палатку, – это кусок прорезиненного капрона, тонкого брезента, полиэтиленовой пленки, клеенки, на худой конец – легкое одеяло, которые быстро можно превратить в довольно надежный тент. В зависимости от размера группы и расположения опор тент может быть односкатным или двускатным, натягиваться низко или высоко над землей. Этот же тент можно использовать для защиты костра от дождя или ветра. При отсутствии материала для тента туристы укрываются под пологом ветвей густой ели или кедра, перевернутой лодкой, в углублении скалы. Ночлег зимой. Зимой для защиты от холода и ветра на биваках устанавливаются заслоны. Их сооружение начинают с возведения каркаса из жердей и толстых ветвей. Затем каркас переплетают тонкими ветками. Для лучшего отражения тепла внутреннюю поверхность заслона покрывают простынями или вкладышами для спальных мешков, а само ложе делают наклонным к огню. В качестве упора для ног и во избежание их перегрева у нижнего края ложа крепится двумя кольшками поперечное бревно.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 12

Тема: Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни Понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика». Биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека. Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие

Цель: Освоить факторы ЗОЖ Планируемые личностные результаты: осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости; потребность в регулярном ведении здорового образа жизни; осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Метапредметные результаты: расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счет привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень Предметные результаты: объяснять смысл понятий «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика» и выявлять взаимосвязь между ними; понимать степень влияния биологических, социально-экономических, экологических, психологических факторов на здоровье; понимать значение здорового образа жизни и его элементов для человека, приводить примеры из собственного опыта

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Ответить на контрольные вопросы. Контрольные вопросы: 1. Определение здоровья (физическое, психическое и нравственное). 2. Факторы, влияющие на здоровье. 3. Что такое «Здоровый образ жизни»? 4. Компоненты здорового образа жизни.

Приложение Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Психическое здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются прежде всего сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином. Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, несущей ответственность за состояние своего здоровья. Составляющие здорового образа жизни

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 13

Тема: Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями Общие представления об инфекционных заболеваниях. Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний. Чрезвычайные ситуации биологосоциального характера. Меры профилактики и защиты. Роль вакцинации. Национальный календарь профилактических прививок. Вакцинация по эпидемиологическим показаниям. Значение изобретения вакцины для человечества

Цель: Освоить понятие инфекционных заболеваний, меры профилактики и защиты от них Планируемые личностные результаты: осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости; потребность в регулярном ведении здорового образа жизни; осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Метапредметные

результаты: расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счет привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень

Предметные результаты: характеризовать инфекционные заболевания, знать основные способы распространения и передачи инфекционных заболеваний; иметь навыки соблюдения мер личной профилактики; понимать роль вакцинации в профилактике инфекционных заболеваний, приводить примеры; понимать значение национального календаря профилактических прививок и вакцинации населения, роль вакцинации для общества в целом; объяснять смысл понятия «вакцинация по эпидемиологическим показаниям»; иметь представление о чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера, действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера (на примере эпидемии)

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Ответить на контрольные вопросы. Контрольные вопросы: 1. Основные заболевания их симптомы и последствия. 2. Профилактика заболеваний.

Приложение

Инфекционные заболевания вызываются патогенными микроорганизмами, которые, вследствие неоптимальной функциональности иммунной системы, попадают в организм. Эти микроорганизмы обладают определенной степенью вирулентности (ядовитости), которая проявляется по-разному: - в процессе их жизнедеятельности в организме; - при собственном разрушении. Инфекционные заболевания характеризуются инкубационным периодом болезнетворных организмов — это время до появления первых признаков той или иной патологии и длительность этого периода зависит от вида возбудителя, способа заражения. Инкубационный период инфекционного заболевания может длиться от считанных часов до нескольких лет. В целях активной защиты населения от инфекционных болезней в Российской Федерации, как и во многих странах, существует «Национальный календарь профилактических прививок», проводимых в плановом порядке (против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, туберкулёза, гепатита «В» среди отдельных возрастных групп детей, подростков и взрослых), а также по эпидемиологическим показаниям (против гриппа, гепатита «А», клещевого энцефалита, бешенства, туляремии, бруцеллеза, сибирской язвы и других инфекций).

- Вакцинация против гепатита В, согласно национальному календарю прививок проводится до 55 лет.
- Вакцинация против кори: взрослые от 36 до 55 лет (включительно), относящиеся к группам риска (работники медицинских и образовательных организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом, и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори.

Профилактика инфекционных заболеваний: 1. В первую очередь, инфекционные заболевания зависят от

нормальной функциональности иммунной системы, состояние которой, в свою очередь зависит от нормального питания. Поэтому правило №1 - питайтесь правильно: не пере едайте, употребляйте меньше животных жиров, включите в рацион больше свежих фруктов и овощей, как можно меньше ешьте жаренную пищу, кушайте чаще, но в меньших количествах... 2. Инфекционные заболевания можно предупредить систематическим употреблением иммунных препаратов: иммуномодуляторы и иммуностимуляторы (это второе по важности правило). 3. Укрепляйте иммунитет систематическим употреблением таких растительных продуктов, как лук, чеснок, мед, лимонный сок (не в чистом виде), малина, облепиха, имбирь... 4. Ведите активный образ жизни: делайте зарядку по утрам, посещайте спортзал или бассейн, бегайте по вечерам 5. Инфекционные заболевания не страшны закаленному организму, поэтому займитесь закалкой (баня и контрастный душ - лучшее средство для этих целей). 6. Откажитесь от вредных привычек: бросьте курить и злоупотреблять алкоголем. 7. Избегайте стрессовых ситуаций и не поддавайтесь депрессивным состояниям, ничто так сильно не подавляет работу иммунной системы, как наши нервные срывы, поэтому станьте оптимистом и поймите, что в этой жизни нет ничего более важного, чем ваше здоровье. 8. Научитесь правильно отдыхать. Настоящий отдых должен быть активным и обязательно предусматривать чередование физических и умственных нагрузок. Это простые правила, которые должны стать образом жизни каждого человека, и тогда никакие инфекционные заболевания для вас не будут представлять опасности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 14 Тема: Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации для сохранения здоровья Неинфекционные заболевания. Самые распространенные неинфекционные заболевания. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы риска возникновения онкологических заболеваний. Факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы. Факторы риска возникновения эндокринных заболеваний. Меры профилактики неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний. Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и др.)

Цель: Освоить понятие неинфекционных заболеваний, меры профилактики и защиты от них Планируемые личностные результаты: осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости; потребность в регулярном ведении здорового образа жизни; осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Метапредметные результаты: расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на

основе личных предпочтений и за счет привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень

Предметные результаты: характеризовать наиболее распространенные неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные и другие), оценивать основные факторы риска их возникновения и степень опасности; характеризовать признаки угрожающих жизни и здоровью состояний (инсульт, сердечный приступ и другие); иметь навыки вызова скорой медицинской помощи; понимать значение образа жизни в профилактике и защите от неинфекционных заболеваний; раскрывать значение диспансеризации для ранней диагностики неинфекционных заболеваний, знать порядок прохождения диспансеризации

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Ответить на контрольные вопросы. Контрольные вопросы: 1. Каковы основные неинфекционные заболевания, их симптомы и последствия? 2. В чем заключается профилактика неинфекционных заболеваний? 3. Каков алгоритм действий при неотложных состояниях?

Приложение Неинфекционные заболевания (НИЗ), как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. К основным типам НИЗ относятся сердечно-сосудистые заболевания (такие, как инфаркт и инсульт), раковые заболевания, хронические респираторные заболевания (такие, как хроническая обструктивная болезнь легких и астма) и диабет. Научные исследования показывают, что существует ряд факторов, повышающих вероятность возникновения хронических неинфекционных заболеваний. Они называются факторами риска. Все факторы риска можно разделить на 2 группы: 1-я группа — это факторы риска, на которые нельзя повлиять. К ним относятся пол, возраст и наследственная предрасположенность. С возрастом риск ССЗ существенно увеличивается. Стоит внимательно отнестись к своему здоровью тем, чьи ближайшие родственники перенесли инфаркт миокарда или инсульт (мужчины — в возрасте до 55 лет, женщины — в возрасте до 65 лет). Также отметим, что у мужчин инфаркты и инсульты в среднем развиваются на 10 лет раньше, чем у женщин. 2-я группа — это факторы риска, на которые повлиять можно. К ним относятся курение, неправильное питание, низкий уровень физической активности (гиподинамия), избыточная масса тела, повышенное артериальное давление (АД), повышенный уровень холестерина и/или сахара крови, психосоциальные факторы (стресс, депрессия, тревога). Учеными доказано, что инфаркт, инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания можно предотвратить за счет коррекции факторов риска. Основными общими мерами профилактики неинфекционных заболеваний являются: здоровое рациональное питание, контроль веса, соответствующая состоянию и возрасту регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек, снижение уровня

стресса и регулярные медицинские обследования. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы начинается с питания. Жирная, калорийная пища, сладости, жареные, соленые и острые блюда негативно влияют на наше сердце. Диетотерапия помогает сердцу нормально работать, повышает сопротивляемость организма, предотвращает ожирение и гипертонию – причины появления патологий в сердце и сосудах. Кроме того, нужно не переедать, не пересаливать пищу, следить за давлением и весом, быть активным, отказаться от курения и злоупотребления алкоголем. Профилактика заболеваний органов дыхания сводится к минимизации воздействия на организм факторов риска развития болезней, а также к укреплению общего и местного иммунитета. Наиболее негативное влияние на дыхательные пути оказывает курение, поэтому главная мера профилактики — полный отказ от этой пагубной привычки. Для сохранения здоровья легких следует использовать средства защиты органов дыхания при работе в пыльных, загрязненных помещениях, выполнять дыхательную гимнастику, регулярно делать влажную уборку и поддерживать нормальную влажность воздуха. Профилактикой раковых заболеваний должен заниматься каждый. Советы здесь самые простые: нормализуйте питание, откажитесь от курения, минимизируйте воздействие солнечных лучей на кожу, регулярно проходите флюорографическое обследование, диспансеризацию. Сахарный диабет является бичом современного общества, поскольку вылечить его невозможно. Но можно предупредить развитие сахарного диабета 2 типа. Существует большая вероятность, что человек, у которого в семье кто-то близкий болен диабетом 2 типа, также может заболеть. Этим людям необходимо сдавать анализ на уровень сахара в крови в течение каждых трех лет, особенно после 45 лет, чтобы вовремя обнаружить болезнь. Ожирение способствует развитию диабета, поэтому необходимо контролировать вес и регулярно давать себе физическую нагрузку. К сожалению, зачастую, по независящим от нас причинам – генетика, плохая экология, а порой из-за пренебрежения своим здоровьем, заболевания все же развиваются. В этом случае пациенты обязательно должны встать на учет к соответствующему врачу, регулярно проходить обследования и строго выполнять все назначения специалиста. Тогда у них есть шансы прожить долгую и полноценную жизнь. Диспансеризация включает в себя: · диспансерный осмотр; · диспансерное динамическое наблюдение за состоянием здоровья; · воспитание ответственности к своему здоровью и формирование здорового образа жизни. Диспансерный осмотр включает в себя: — антропометрию (определение роста, веса, окружности талии, расчет индекса массы тела); — клинический анализ крови (дает возможность раннего выявления большинства заболеваний); — общий анализ мочи (позволяет выявить заболевание почек и др.); — определение глюкозы крови (необходимо для исключения сахарного диабета); — определение общего холестерина (фактор развития ишемической болезни сердца); — электрокардиограмма (позволяет выявить нарушения сердечного ритма, увидеть изменения обменных процессов в мышце сердца, обнаружить нарушение питания

миокарда); — осмотр женщин гинекологом (профилактика и своевременное выявление онкологических и др. заболеваний мочеполовой системы и молочных желез); — рентгенография легких (позволит «заглянуть внутрь» организма человека и увидеть изменения в легких, ведь туберкулез и опухолевые образования легких на ранних стадиях зачастую бессимптомны и не приносят неудобства человеку); — лицам старше 40 лет необходимо измерить внутриглазное давление (для исключения глаукомы); — тонометрия (измерение артериального давления и его контроль необходим для своевременного начала лечения артериальной гипертензии, чтобы предотвратить такие грозные осложнения, как инсульт и инфаркт миокарда). По результатам диспансеризации врачом-терапевтом проводится оценка состояния здоровья по группам, в зависимости от установленной группы здоровья будут даны рекомендации об образе жизни, питании, искоренении вредных привычек, а при необходимости, назначено регулярное диспансерное наблюдение с проведением лечебных, реабилитационных и оздоровительных мероприятий. Характерные признаки (симптомы) сердечного приступа (инфаркта миокарда):

- внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут;
- аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота;
- нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота - часто возникают вместе, иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/болям в грудной клетке;
- нередко указанные проявления болезни развиваются на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще с некоторым интервалом после них.

Нехарактерные признаки, которые часто путают с сердечным приступом:

- колющие, режущие, пульсирующие, сверлящие, постоянные ноющие в течение многих часов и не меняющие своей интенсивности боли в области сердца или в конкретной четко очерченной области грудной клетки.

Алгоритм неотложных действий Если появились симптомы сердечного приступа, и нет возможности вызвать скорую помощь, то попросите кого-нибудь довезти Вас до больницы - это единственное правильное решение. Никогда не садитесь за руль сами, за исключением полного отсутствия другого выбора. В наиболее оптимальном варианте при возникновении сердечного приступа необходимо следовать инструкции, полученной от лечащего врача, если такой инструкции нет, то необходимо действовать согласно следующему алгоритму:

- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи.
- Сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно). Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача.

Основные признаки (симптомы) острого нарушения мозгового кровообращения:

- Онемение, слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины

тела, перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне лица; • Речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимании речи и чтении, невнятная и нечеткая речь - до полной потери речи); • Нарушения или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднение фокусировки зрения; • Нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания», «проваливания», вращения тела, головокружения, неустойчивая походка вплоть до падения); • Необычная сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения); • Спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация. При внезапном появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут. Алгоритм неотложных действий

1. Срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут.
2. До прибытия бригады скорой медицинской помощи:
 - Если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит.
 - Если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду.
 - Положите на лоб и голову лед. Можно взять продукты из морозильника, уложенные в непромокаемые пакеты и обернутые полотенцем.
 - Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.
 - Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное. Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа. Помните, что хотя пострадавший и не может говорить, он осознает происходящее и слышит все, что говорят вокруг.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 15

Тема: Первая помощь на поле боя (военно- медицинская подготовка. Тактическая медицина) 1) Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи. Виды боевых ранений и опасность их получения. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях. 2) Условные зоны оказания первой помощи. Характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в зонах

Цель: Отработать навыки оказания первой помощи на поле боя Планируемые личностные результаты: ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил Российской Федерации, достижениям государства в

области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей
Метапредметные результаты: определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения
Предметные результаты: понимать особенности оказания первой помощи в бою; знать условные зоны оказания первой помощи в бою; знать приемы самопомощи в бою

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Продемонстрировать действия при выполнении мероприятий первой помощи на поле боя.

Приложение Первая помощь, как правило, оказывается немедицинскими специалистами в порядке само- и взаимопомощи с целью сохранения жизни военнослужащих, пострадавших от поражающих факторов различной природы или получивших травму (далее, если отдельно не уточнено – раненых) при выполнении задач в области обороны. Первая помощь направлена на: устранение (снижение) воздействия поражающих факторов оружия; временное устранение угрожающих жизни состояний; временное поддержание жизненно-важных функций раненых; подготовку раненых к эвакуации в медицинские организации (подразделения). Первая помощь представляет собой особый (отличный от медицинской) вид помощи, оказываемой при ранениях, травмах и других неотложных состояниях. Военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – ВС РФ) обязаны оказывать первую помощь раненым, пораженным и пострадавшим, для чего они должны проходить соответствующее обучение и иметь средства для ее оказания. Оказание первой помощи на поле боя должно начинаться с обеспечения военнослужащими, оказывающими первую помощь раненым, своей личной безопасности. После этого обеспечивается безопасность окружающих и раненого. Приоритетом при оказании первой помощи является максимально быстрое устранение угроз жизни раненого при первой появившейся возможности.

Обеспечение личной безопасности при выполнении мероприятий первой помощи раненому на поле боя
С целью обеспечения безопасности при выполнении мероприятий первой помощи раненому на поле боя необходимо строгое выполнение основных правил: 1. Все действия по оказанию помощи раненому начинать только по решению командира подразделения. 2. Основным видом помощи в зоне огневого контакта является самопомощь. 3. При выдвигении к раненому сначала нужно оценить все возможные угрозы, определить безопасный маршрут подхода к раненому и отхода с раненым. 4. При подходе к раненому обозначить себя для определения «свой – чужой». 5. При выносе раненого необходимо предупредить своих товарищей, чтобы не попасть под «дружественный огонь». 6. При перемещении раненого из-под огня противника передвигаться с максимально возможной скоростью, используя маскировку, любые

укрытия и рельеф местности. 7. После перемещения раненого в укрытие поставить его оружие на предохранитель. Раненых в состоянии измененного сознания и раненых с черепнозговой травмой, а также раненых, которым вводились наркотические обезболивающие средства необходимо разоружить. 8. Оказание первой помощи раненым проводится в резиновых перчатках с целью защиты от заражения инфекциями, передающимися через кровь. 9. Ввиду того, что группа, осуществляющая вынос/эвакуацию раненого, является приоритетной маломобильной групповой целью, все перемещения осуществлять с построением боевого порядка, использованием маскировочных средств и естественных укрытий, при возможности – под прикрытием техники. Порядок действий военнослужащих при выполнении мероприятий первой помощи на поле боя с целью снижения риска возникновения дополнительных потерь, выхода личного состава из строя и недопущения срыва выполнения боевой задачи оказывать первую помощь раненым следует исходя из степени опасности обстановки зоны боевого столкновения. Условно выделяются три тактические зоны. «Красная зона» – опасная зона непосредственного огневого контакта: высокая вероятность возникновения дополнительных потерь и выхода из строя личного состава; «Желтая зона» – зона относительной безопасности: временное укрытие (объекты техники, фортификационные сооружения, складки местности, строения и т.д.). Сохраняется риск поражения личного состава (вторичные ранящие снаряды, рикошеты и т.д.). «Зеленая зона» – условно безопасная зона: риск поражения личного состава минимален. Порядок действий при выполнении мероприятий первой помощи в опасной зоне 1. Принципы действий раненого, сохранившего способность к самостоятельному перемещению: - раненый, находящийся в сознании, в зависимости от обстановки и состояния продолжает выполнять боевую задачу, либо оказывает себе первую помощь в порядке самопомощи; - раненый при возможности оповещает о полученном ранении и самостоятельно перемещается в укрытие согласовав свои действия с военнослужащими подразделения; - самостоятельное перемещение раненого в укрытие необходимо поддерживать огнем и маневром в соответствии с решением командира подразделения; - в укрытии раненый оказывает себе самопомощь в виде наложения жгута при обильном кровотечении из конечностей. 2. Принципы действий военнослужащего (группы военнослужащих) при выполнении мероприятий первой помощи в случае неспособности раненого к самостоятельному перемещению: - оповестить командира подразделения о наличии раненого; - все действия предпринимать только по решению командира подразделения; - сохранять визуальный и звуковой контакт с раненым и боевой группой; – при выдвижении в «красную зону» оценить все пути подхода к раненому и выхода из опасной зоны; - при выдвижении в «красную зону» иметь минимум снаряжения (оружие, два жгута, косынка, пакет ППИ, два обезболивающих средства); - действовать быстро, но обдуманно; - минимизировать риск получения ранения при подходе к раненому, оказании ему первой помощи и эвакуации путем подавления огневых точек противника,

использования средств маскировки; - передвигаться только в положении лежа (ползком); - перемещаться лицом к противнику в готовности открыть огонь; - при оказании первой помощи оружие направить в сторону противника (в помещении в сторону «опасного» дверного проема/окна/пролома в стене); - запрещается снимать средства защиты с раненого; - в красной зоне выполнять только остановку массивного кровотечения на открытых участках тела (шея, верхние и нижние конечности); - максимально быстро осуществить вынос раненого по заранее выбранному маршруту в условно безопасную зону; - при невозможности приближения к раненому использовать средства вытаскивания в укрытие (эвакуационная стропа); - при наличии нескольких раненых в первую очередь первую помощь оказывать тем, кто может продолжить выполнять боевую задачу. Использование мнемонического правила «КУЛАК-БАРИН» при обучении военнослужащих последовательности оказания первой помощи на поле боя.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 16

Тема: Первая помощь пострадавшему Первая помощь. История возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Мероприятия первой помощи. Алгоритм первой помощи. Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно). Действия при прибытии скорой медицинской помощи

Цель: Отработать навыки оказания первой помощи в различных ситуациях
Планируемые личностные результаты: осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости; потребность в регулярном ведении здорового образа жизни; осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Метапредметные результаты: расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счет привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень
Предметные результаты: знать правовые основы оказания первой помощи в Российской Федерации; объяснять смысл понятий «первая помощь», «скорая медицинская помощь», их соотношение; знать о состояниях, при которых оказывается первая помощь, и действиях при оказании первой помощи; иметь навыки применения алгоритма первой помощи; иметь представление о безопасных действиях по оказанию первой помощи в различных условиях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно)

Ход работы: Оснащение: Аптечка автомобильная Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Ответить на контрольные вопросы. Контрольные вопросы: 1. Понятие первой помощи. 2. Состояния, при которых оказывается первая помощь. 3. Мероприятия первой помощи.

Приложение Первая помощь — это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление — в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима грамотная первая помощь. Согласно закону, первая помощь не является медицинской — она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим. Для некоторых категорий граждан оказание первой помощи — служебная обязанность. Речь идет о полицейских, сотрудниках ГИБДД и МЧС, военнослужащих, пожарных. Состав аптечки автомобильной: • 2 медицинские одноразовые маски (нестерильные); • 2 пары тонких медицинских перчаток (размер от М); • 2 упаковки стерильных салфеток из марли №10 (16x14 см); • кровоостанавливающий жгут; • приспособление для искусственного дыхания; • 4 бинта 10 см на 5 м; • 3 бинта 14 см на 10 м; • рулон фиксирующего пластыря (2x500 см). Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь: 1. Отсутствие сознания. 2. Остановка дыхания и кровообращения. 3. Наружные кровотечения. 4. Инородные тела верхних дыхательных путей. 5. Травмы различных областей тела. 6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения. 7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур. 8. Отравления. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи: 1. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий. 2. Вызов скорой медицинской помощи и других специальных служб. 3. Определение наличия сознания у пострадавшего. 4. Определение признаков жизни у пострадавшего. 5. Проведение сердечно-легочной реанимации. 6. Восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей. 7. Временная остановка наружного кровотечения. 8. Оказание первой помощи при травмах, отравлениях, ожогах, отморожениях. 9. Придание пострадавшему оптимального положения тела. 10. Контроль состояния и оказание психологической поддержки. 11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

Практическое занятие № 17

Тема: Профилактика и первая помощь при отравлениях. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при отравлениях

Цель работы: научиться оказывать первую медицинскую помощь при различных отравлениях Порядок выполнения работы 1. Изучить теоретические сведения 2.

Решить ситуационные задачи по вариантам 3. Ответить письменно на контрольные вопросы 4. Показать тетрадь преподавателю

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ ОТРАВЛЕНИЕ - патологическое состояние, обусловленное воздействием ядов (токсинов) на организм. Причиной отравлений могут быть недоброкачественные пищевые продукты и ядовитые растения, различные химические вещества, применяемые в быту и на производстве, лекарственные препараты и т. д. Яды оказывают на организм местное и общее воздействие, которое зависит от характера яда и пути его попадания в организм. При пищевых отравлениях первые симптомы появляются через 2-6 часов (реже через 12-14 часов) после употребления недоброкачественного продукта. Вначале отмечаются сухость во рту, жажда, схваткообразная боль в животе. Она носит разлитой характер, но более выражена в надчревной или околопупочной области. Одновременно с болью в животе появляются тошнота, рвота и диарея. Живот мягкий, вздут, иногда ощущается урчание. Рвота наблюдается у 80% пострадавших. Вначале она обильная, затем становится скудной. Диарея развивается у 93-95% пострадавших. Стул жидкий, но не очень водянистый, чаще кашицеобразный, обильный, иногда зловонный, измененного цвета (цвета «болотной тины»), с небольшим содержанием слизи. Рвота и дефекация приносят временное облегчение, так как со рвотными и каловыми массами из организма удаляются микробы и токсины. Вместе с тем рвота и понос ведут к обезвоживанию организма. При всех острых отравлениях неотложная помощь должна преследовать следующие цели: 1. максимально быстрое выведение яда из организма; 2. обезвреживание остающегося в организме яда с помощью противоядий (антидотов); 3. борьба с обезвоживанием, нарушениями дыхания и кровообращения.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ Характер отравления может быть самым разным. Универсальных же противоядий для оказания первой помощи практически нет, или они как на грех не оказываются в нужный момент под рукой. И все же некоторые основные навыки можно усвоить. При малейших подозрениях на отравление в первую очередь, разумеется, вызывайте «скорую помощь». Пострадавшего надо тем временем уложить на кровать, даже если он будет чувствовать себя сносно. Если по тем или иным причинам его нужно доставить в другое место, надо воспользоваться носилками или переносить на руках. При физическом напряжении яд всасывается в организм быстрее, и вероятность осложнений, в частности отека легких и мозга, возрастает. Первая помощь пострадавшим от отравления должна быть оказана как можно раньше, так как при острых отравлениях возможно очень быстрое нарушение дыхания и кровообращения. Своевременно оказанная первая помощь часто предотвращает возможность летального исхода. При попадании ядов на кожные покровы тела нужно быстро убрать их с поверхности кожи с помощью ватного или марлевого тампона, хорошо обмыть кожу теплой мыльной водой или слабым раствором

пищевой соды. При отравлении ядовитыми веществами через дыхательные пути необходимо вывести пострадавшего на свежий воздух, освободить его от затрудняющей дыхание одежды. Затем надо прополоскать рот и горло слабым раствором питьевой соды. В случае необходимости нужно сделать пострадавшему искусственное дыхание, а в очень тяжелых случаях произвести закрытый массаж сердца. До приезда врача пострадавшего необходимо уложить в постель, тепло его укутать. Если ядовитое вещество попало в глаза, то необходимо как можно быстрее промыть их струей воды, причем процедуру производить в течение довольно длительного времени - 20-30 минут. После промывания на поврежденный глаз нужно наложить чистую повязку и незамедлительно обратиться к врачу. При отравлении угарным газом (окисью углерода) пострадавшего необходимо немедленно вывести на чистый воздух, на голову и грудь наложить холодный компресс, дать выпить крепкий чай или кофе. При ослабленном дыхании произвести искусственное дыхание. Труднее удалять яд, который уже попал в желудок. Основным способом в этом случае - промывание зондом. Однако это может сделать лишь врач. До прибытия «скорой помощи» нужно помочь пострадавшему промыть желудок, вызвав рвоту. Заставьте его выпить 3-4 стакана воды с солью или с сухой горчицей (2-4 чайные ложки соли или 2 чайные ложки сухой горчицы на стакан). Процедуру следует по возможности периодически повторять, чтобы как можно лучше промыть желудок. При отравлении лекарствами или ядовитыми растениями промывать желудок лучше всего раствором марганцовки. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы в воде, приготовленной для промывания, остались нерастворенные фиолетовые кристаллики марганцевокислого калия. Если они попадут в желудок, то сами вызовут сильнейший ожог. Крепкий раствор марганцовки фильтруют через марлю, а уже затем разводят до получения 0,01-0,1% раствора (слабо-розовая окраска, едва заметная через стенку банки). Марганцевокислый калий окисляет яды и в какой-то мере обезвреживает их. При отравлении фосфор-органическими веществами или метиловым спиртом для промывания желудка используют раствор питьевой соды. Нужно помнить, что нельзя вызывать рвоту при отравлении едкими веществами. При обратном движении по пищеводу прижигающая жидкость еще раз травмирует слизистую оболочку и может произойти отек гортани. Рвоту нельзя вызывать и у потерявших сознание. Если же это случилось самопроизвольно, нужно следить, чтобы пострадавший не вдохнул рвотные массы. Его поворачивают на живот или на бок и свешивают голову вниз, поддерживая рукой. При отравлении прижигающими жидкостями (уксусная эссенция, кислоты, нашатырный спирт, каустическая сода и другие щелочи, перманганат калия, скипидар, бензин и т. п.) пострадавшему дают выпить разболтанные в воде яичные белки — 12 штук на литр холодной воды. При отравлении кислотами, в частности уксусной, ни в коем случае нельзя давать пить содовый раствор. В результате реакции между кислотой и содой образуются газы, которые могут разорвать поврежденный желудок. После промывания желудка нужно принять активированный уголь. При отравлении прижигающими ядами

берут 40-80 граммов порошка, то есть 2-4 столовые ложки угля, разведенного в 100-200 миллилитрах воды. Если же активированный уголь в виде таблеток, их надо предварительно растолочь. Это вещество хорошо связывает многие яды и лекарства. Уже доза в 10 граммов полностью инактивирует смертельную дозу снотворного или аспирина. Нейтрализуется углем и алкоголь. К сожалению, пища, содержащаяся в желудке, резко снижает действие угля, поэтому его и рекомендуют принимать после промывания. Чай, как известно, содержит возбуждающие вещества, кофеин и теofilлин, поэтому его обязательно нужно дать выпить отравившимся веществами, угнетающими центральную нервную систему (алкоголь, снотворные, а также всякого рода успокаивающие средства). При большинстве видов отравлений полезно положить на голову пузырь со льдом. Это уменьшает влияние яда на мозг и устраняет болезненное возбуждение. Измерьте температуру тела пострадавшего. При отравлении веществами, вызывающими паралич и потерю сознания, температура обычно падает. В этом случае пострадавшего тепло укутывают и обкладывают грелками. Однако встречаются и такие отравления, особенно у детей, при которых температура повышается. В этом случае лед кладут на паховые области, где близко к коже проходят крупные сосуды, дают пить холодную воду, ставят холодные клизмы. Допускать повышения температуры тела выше 38 градусов нельзя, так как состояние может резко ухудшиться. Бытует мнение, что молоко - эффективное противоядие при любом отравлении. Действительно, при отравлении солями тяжелых металлов (свинца, кобальта, меди, ртути и др.) молоко служит противоядием. Однако при большинстве бытовых отравлений оно лишь ухудшает положение. Дело в том, что многие яды хорошо растворяются в жирах, а следовательно, и в молоке. Всасывание яда из такого раствора происходит быстрее. Особенно опасно молоко при отравлении фосфорорганическими ядами, бензином, дихлорэтаном и другими органическими растворителями. Вместе с тем при ожоге кислотами молоко может облегчить положение. Но поскольку трудно удержать в голове, когда можно, а когда нельзя использовать молоко как противоядие, лучше от него отказаться совсем. При отравлении хлором пострадавшего необходимо: • немедленно вывести на свежий воздух; • плотнее укрыть и дать подышать парами воды или аэрозолем 0,5% раствора пищевой соды в течение 15 минут. Нельзя позволять пострадавшему передвигаться самостоятельно. Транспортировать его можно только в лежачем положении. При возникновении необходимости - сделать искусственное дыхание способом «рот в рот». При отравлении аммиаком пострадавшего необходимо: • немедленно вынести на свежий воздух; • обеспечить покой; • тепло укрыть; • дать увлажненный кислород. Транспортировать пострадавшего необходимо в лежачем положении. При отеке легких искусственное дыхание делать нельзя! При ртутных отравлениях необходимо дать пострадавшему: • желудочный уголь; • сырой яичный белок; После этого необходимо немедленно транспортируют его в лечебное учреждение. Основной причиной отравлений являются поступающие вредные вещества, а также различные ядовитые вещества, образующиеся в самом

организме в процессе его жизнедеятельности, если их своевременно не обезвредить. К поступающим извне вредным и ядовитым веществам относятся многие лекарственные средства, если их принимать в дозах, превышающих допустимые. Отравления лекарствами нередки у детей при хранении медикаментов в доступных для них местах. К ядам относится ряд веществ, применяемых в промышленности (промышленные яды) и сельском хозяйстве (яды для уничтожения вредителей и сорняков). Отравления могут быть вызваны различными пищевыми продуктами. Таково, к примеру, мясо больных животных при недостаточной тепловой обработке. Продукты могут быть инфицированы в процессе транспортировки и приготовления. Нередки бытовые отравления ядовитыми веществами, например, грибным ядом, змеиным ядом (проникает в организм при укусе ядовитой змеи), ядовитыми газами (угарный газ) и др. Часто отравления наблюдаются у людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения, когда они по ошибке выпивают то или иное ядовитое вещество, принимая его за алкогольный напиток. Срочными мерами первой помощи при отравлениях с попаданием яда через рот являются промывание желудка, прием внутрь средств, способных обволакивать и частично поглощать яд. Полезен, например, активированный уголь. При поступлении токсических веществ в дыхательные пути следует в первую очередь вынести пострадавшего на свежий воздух, уложить, освободить от стесняющей одежды, обеспечить проходимость дыхательных путей, по возможности дать вдыхать кислород. В очень тяжелых случаях, при угрозе остановки дыхания и сердечной деятельности, приступают к искусственному дыханию и закрытому (непрямому) массажу сердца. Отравление ядовитыми парами и газами. Нередки отравления ядовитыми парами и газами (хлор, бром и др.), при которых развиваются слезотечение, чихание, слюнотечение, судорожный кашель, отдышка, рвота. Пострадавшего следует немедленно удалить из отравленной зоны, снять одежду, на которой могли осесть ядовитые пары, газы. Слизистые оболочки нужно промыть 2%-м раствором соды (1 чайная ложка на стакан воды). Тот же раствор можно использовать для вдыхания (в виде паров). Если пострадал желудочно-кишечный тракт (тошнота, рвота), промывают желудок, а внутрь принимают активированный уголь (5 таблеток карболена растолочь и запить водой). Отравление алкоголем (этиловым спиртом). Оно относится к наиболее часто встречающимся бытовым отравлениям. Характерны запах алкоголя изо рта, возбуждение, головная боль, покраснение, а позже побледнение лица, холодная липкая кожа, рвота с алкогольным запахом рвотных масс, шумное замедленное дыхание. При тяжелых формах отравления возбуждение сменяется вялостью, переходящей в бессознательное состояние (кому). Возможны судороги, бред. Смертельный исход может вызывать доза 6-8 г чистого спирта или 15-20 г обычной водки на 1 кг тела. Оказывая первую помощь, пострадавшего укладывают, освобождают от стесняющей одежды. Обеспечивают усиленный приток свежего воздуха. Полезен лед на голову при красном лице и грелки к ногам, а также вдыхание нашатырного спирта (или внутрь до 10 капель на стакан воды).

Отравление ядовитыми грибами. Характерными признаками являются тошнота, рвота, резкие боли в животе, обильный пот, слюнотечение, понос (часто с примесью крови), нарушение зрения, жажда. При более тяжелом течении наблюдается бред, судороги, потеря сознания. Первая помощь заключается в повторных (до 5-6 раз) промываниях желудка с добавлением активированного угля, соды, марганцовокислого калия, принятие активированного угля, обильное питье, слабительное (1 -2 столовых ложки горькой соли на стакан воды). Эффективны согревание больного грелками, крепкий чай и кофе (нельзя пить молоко), сердечно-сосудистые средства. Нередко требуется срочная госпитализация. Отравление снотворными средствами. Характерны сонливость, переходящая через 30-40 мин в глубокий длительный сон с потерей сознания (переходом в кому). Далее начинается замедленное, поверхностное дыхание, похолодание конечностей, задержка мочи, стула (возможно их самопроизвольное отхождение). В более легких случаях сонливость, тяжесть в голове или длительный поверхностный сон. При отравлении успокаивающими, а не снотворными средствами, более характерно состояние общего возбуждения с бессвязной речью, хаотическими движениями, шаткой походкой. Первая помощь заключается в беззондовом промывании желудка (при сохраненном сознании) с последующим приемом крепкого чая, кофе, слабительных средств и взвести активированного угля. При отсутствии сознания до прибытия скорой помощи голову пострадавшего укладывают набок во избежание попадания слизи или рвотных масс в дыхательные пути, очищают полость рта от слизи и пены. Язык вытаскивают наружу, удаляют съемные зубные протезы. К носу подводят ватку, смоченную нашатырным спиртом. В случае необходимости делается искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Ситуационные задачи:

- 1 Вариант 1. Оказать первую медицинскую помощь при отравлении ядовитыми парами и газами
2. Оказать первую медицинскую помощь при отравлении алкоголем
- 2 Вариант 1. Оказать первую медицинскую помощь при отравлении снотворными средствами
2. Оказать первую медицинскую помощь при отравлении ядовитыми грибами

Контрольные вопросы

1. Срочные меры оказания первой помощи при отравлениях с попаданием яда через рот
2. Первая помощь при поступлении токсических веществ в дыхательные пути
3. Признаки отравления ядовитыми парами и газами
4. Признаки отравления этиловым спиртом
5. Признаки отравления ядовитыми грибами

Практическая работа № 18 Тема: Видео фильм о правилах безопасного поведения в цифровой среде.

Практическая работа № 19 Тема: Ответственность за действия в интернете

Теоретическая часть:

Алгоритм решения задачи включает в себя следующую последовательность действий:

1. Ответ на поставленный вопрос;
2. Законодательная (нормативная) база;
3. Обоснование решения со ссылкой на соответствующие законодательные предписания и фактические обстоятельства дела (фабулу).

В качестве образца предлагается решение задачи:

В деянии Шатурина можно усмотреть признаки состава преступления, предусмотренные ст. 274 УК РФ «нарушение правил эксплуатации средств хранения, обработки или передачи компьютерной информации и информационно-телекоммуникационных сетей». законодательная база для решения задачи – ст. 274 УК РФ, примечания к ст. 272 УК РФ.

Родовым объектом данного преступления являются общественная безопасность и общественный порядок; видовым – отношения в сфере компьютерной безопасности. Непосредственный объект – это отношения, обеспечивающие правила эксплуатации хранения, обработки, передачи компьютерной информации и информационно-телекоммуникационных сетей.

Объективная сторона преступления сконструирована в качестве материального состава. Обязательные условия наступления уголовной ответственности – причинение крупного ущерба. В деянии Шатурина усматриваются отдельные признаки объективной стороны деяния, в частности, нарушения правил эксплуатации информационно-телекоммуникационных сетей. Он также обладает признаками субъекта данного преступления – вменяем и достиг 16 лет. Субъективная сторона преступления характеризуется виной как в форме умысла, так и неосторожности.

Однако, вопрос об уголовной ответственности Шатурина зависит от того, в каком размере был причинен ущерб его деянием, так как состав преступления является материальным. Согласно примечанию к ст. 22 УК РФ крупным ущербом в статьях данной главы признается ущерб сумма которого превышает один миллион рублей. Таким образом, Шатурин будет подлежать уголовной ответственности по ч. 1 ст. 274 УК РФ, если его деянием причинен ущерб на сумму свыше одного миллиона рублей.

Задачи:

1. Студент заочного отделения Шатурин решил использовать компьютер из компьютерного класса университета для оформления контрольных и курсовых работ. Без разрешения деканата факультета он проник в класс и

стал работать на компьютере. Из-за крайне поверхностных знаний и навыков работы на компьютере произошли сбои в работе машины, что привело в дальнейшем к отключению модема - одного из элементов компьютерной системы.

Подлежит ли уголовной ответственности Шатурин? Дайте анализ состава преступления, предусмотренного ст.274 УК РФ. Что понимается под информационно-телекоммуникационными сетями и окончательным оборудованием в смысле ст. 274 УК РФ? Какие виды окончательного оборудования возможны? Относится ли к окончательному оборудованию телефонный модем?

1. Аспирант университета Хохлов, 23-ти лет, занимался исследовательской работой по компьютерной "вирусологии". Целью работы было выяснение масштаба глобальной сетевой инфраструктуры. В результате ошибки в механизме размножения вирусы, так называемые "сетевые черви", проникли в университетскую компьютерную сеть и уничтожили информацию, содержащуюся в компьютерах факультетов и подразделений. В результате этого были полностью уничтожены списки сотрудников университета, расчеты бухгалтерии по зарплате, повреждены материалы научно-исследовательской работы, в том числе "пропали" две кандидатские и одна докторская диссертации.

Решите вопрос о правомерности действий Хохлова. В чем заключается субъективная сторона преступлений в сфере компьютерной информации?

1. Левченко и другие граждане Российской Федерации вступили в сговор на похищение денежных средств в крупных размерах, принадлежащих "City Bank of America", расположенного в г. Нью-Йорке. Образовав устойчивую преступную группу, они в период с конца июня по сентябрь 2012 г., используя электронную компьютерную систему телекоммуникационной связи "Интернет" и преодолев при этом несколько рубежей многоконтурной защиты от несанкционированного доступа с помощью персонального компьютера стандартной конфигурации из офиса предприятия, находящегося в г. Санкт-Петербурге, вводили в систему управления наличными фондами указанного банка ложные сведения. В результате этих операций было осуществлено не менее 40 переводов денежных средств на общую сумму 10 млн 700 тыс. 952 доллара США со счетов клиентов названного банка на счета лиц, входящих в состав преступной группы, проживающих в шести странах: США, Великобритании, Израиле, Швейцарии, ФРГ, России.

Дайте уголовно-правовую оценку действиям Левченко и других членов организованной группы.

1. Студент технического вуза Иванченко во время занятий по информатике подключился к сети "Интернет" и регулярно получал в течение семестра

материалы разного содержания, в том числе и сексуального характера. В конце семестра в институт поступил запрос о работе в "Интернет" и пришел чек на оплату 105 часов пребывания в сети "Интернет".

Руководство института поставило вопрос о привлечении Иванченко к уголовной и гражданской ответственности.

Дайте правовую оценку действиям студента Иванченко.

1. Оператор ЭВМ одного из государственных учреждений Утевский, используя многочисленные дискеты с информацией, получаемые от сотрудников других организаций, не всегда проверял их на наличие "вирусов", доверяясь заверениям поставщиков о том, что "вирусов" нет. В результате этого в компьютер Утевского, а затем и в компьютерную сеть учреждения попал комбинированный вирус, что привело к утрате информации, содержащей государственную тайну, и поставило под угрозу срыва запуск одного из космических объектов.

Дайте юридический анализ действий Утевского. Что следует понимать под тяжкими последствиями нарушения правил эксплуатации информационно-телекоммуникационных сетей?

1. Савченко осуществлял рассылку подложных электронных писем с целью завладения персональной информацией клиентов «Ситибанка». Рассылка представляла собой электронное письмо с сообщением о переводе 100 долларов США на личный счет клиента и содержала просьбу зайти в систему Интернет-бакинга «CitibankOnline» для подтверждения перевода. В случае следования по указанной ссылке происходило попадание на сайт, созданный Савченко, и очень похожий на стартовый экран «CitibankOnline». Десять человек ввели номер кредитной карты и пин-код для того, чтобы войти в систему. Воспользовавшись полученной таким образом информацией, Савченко совершил завладение денежными средствами Павлова и Костенко, находящимися в Ситибанке, в сумме 15 и 20 тысяч долларов соответственно.

Квалифицируйте содеянное Савченко.

1. Гуляшов, студент факультета вычислительной математики, организовывал сетевые атаки, заключающиеся в получении обманным путем доступа в сеть посредством имитации соединения. Таким образом он получил доступ к информации о счетах пользователей интернета и номерах некоторых кредитных карт и пин-кодов. Полученную информацию Гуляшов передавал Сорокиной за вознаграждение, которая использовала ее для хищения денежных средств.

Что такое фишинг, спуфинг и фарминг? Признаки какого явления усматриваются в деянии Гуляшова? (фишинга, спуфинга или фарминга). Квалифицируйте содеянное Гуляшовым и Сорокиной.

1. ГУВД Московской области было возбуждено уголовное дело по факту совершение неправомерного доступа в охраняемой законом компьютерной информации в кассовых аппаратах одного из индивидуальных предпринимателей г.Павловский Посад Лебедева. Следствие квалифицировало действие Лебедева по ч.2 ст.272 УК РФ, т.е. изменение информации в контрольно-кассовых аппаратах, при которых записанная в них сумма выручки за смену искусственно занижалась. Информация, содержащаяся в контрольно-кассовых аппаратах, признана следствием разновидностью компьютерной информации. Адвокат Лебедева настаивал на изменении квалификации.

Дайте юридическую оценку содеянного. Что следует понимать под компьютерной информацией?

9. Петров использовал доработанный сотовый телефон – «сканер», который позволял производить звонки за чужой счет. Всего в течение шести месяцев Петров таким образом «израсходовал» 15 тыс.рублей. Можно ли считать информацию, содержащуюся в сотовом телефоне, компьютерной информацией? Как соотносятся компьютерная информация и коммерческая тайна? Квалифицируйте содеянное Петровым.

1. Программист Мохов был признан судом виновным в деяниях, предусмотренных ч.3. ст.273 УК РФ и ч.1 ст.165 УК РФ. С ноября по апрель Мохов рассылал клиентам пяти городским Интернет-провайдерам «Троянские» программы и получал логины с паролями, которыми пользовался для доступа в Интернет. Всего было доказано наличие 12 подобных эпизодов, в течение которых Мохов пользовался услугами Интернета без оплаты.

Правильно ли суд квалифицировал содеянное? В каких случаях возможна квалификация по совокупности деяний, предусмотренных ст.272-274 УК РФ с иными составами преступлений? Что следует понимать под тяжкими последствиями, применительно к составу преступления, предусмотренного ст.273 УК РФ?

1. Панченко и Будин, работали в компьютерной форме, распространяли «Троянские» программы и получали доступ к паролям пользователей компьютеров. Следствие квалифицировало распространение вирусных

программ по ч.1 ст.273 УК РФ, а доступ к чужим паролям по ч.1. ст.272 УК РФ.

Дайте анализ объективных и субъективных признаков данных составов преступлений. Решите вопрос о квалификации содеянного.

Содержание отчета:

- о указать наименование занятия и его номер,
- о цель занятия (самостоятельно),
- о отразить ход выполнения работы,
- о ответить письменно на контрольные вопросы,
- о сделать вывод по работе.

Практическая работа № 20 Тема: Кровотечение. Виды кровотечения, их признаки.

Цель: научиться оказывать первую медицинскую помощь при различных кровотечениях.

Кровотечение – это выход крови из кровеносного русла.

Причины кровотечений очень разнообразны. Наиболее частой причиной является прямая травма кровеносного сосуда: разрез, укол, удар, растяжение и др.

Признаки:

головокружение

- слабость
- одышка
- снижение давления
- учащение пульса

Классификация кровотечений

1. По происхождению:

- Травматические – возникают при механическом повреждении сосудистой стенки (порез, ранение)

- Патологические - возникают вследствие разрушения сосудистой стенки (при нагноении)

- Физиологические (менструальный цикл)

2. По времени возникновения:

- Первичное кровотечение. Возникают сразу после повреждения сосуда

- Вторичное раннее кровотечение – это повторное кровотечение из того же сосуда в первые три дня после остановки первичного кровотечения

- Вторичное позднее кровотечение – возникает позднее трёх дней и происходит обычно при развитии в ране гнойных осложнений

3. По анатомическому признаку:

- Артериальное кровотечение

- Венозное кровотечение

- Капиллярное кровотечение

- Паренхиматозное кровотечение

4. По интенсивности:

- Профузное кровотечение – очень сильное истечение крови, возможно как из артерии, так и из вен

- Умеренное кровотечение – кровь из раны вытекает медленной небольшой струей

- Слабое кровотечение - медленное заполнение кровью или падение отдельных капель

5. По клиническому течению:

- Острое кровотечение. Наступает внезапно и характеризуется развитием клинических симптомов

- Хроническое кровотечение наступает при небольших, но часто возникающих кровотечениях (желудочно-кишечные кровотечения)

▶ 6. По отношению к внешней среде:

- Наружное кровотечение характеризуется поступлением крови во внешнюю среду. Наиболее часто наружное кровотечение бывает явным, т.к. происходит через различные дефекты кожного покрова (раны). Кровотечения через повреждения слизистой оболочки в просвет полого органа сообщающегося с внешней средой (пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка, мочевого пузыря, трахея), называют наружным скрытым.

Первая помощь при кровотечениях такого типа может быть различной.

Выделяют сразу несколько её разновидностей. Самым простым из них является пальцевое прижатие. Однако использовать его более 10-15 минут не получится.

При нарушении целостности кожных

покровов шеи первая медицинская

помощь оказывается следующим

образом:

К ране прикладывают кусок ткани

Руку пострадавшего заводят за руку

К ране прикладывают валик из бинта и накладывают жгут.

Наложение жгута – основной способ временной остановки кровотечения при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей. Жгут накладывают на бедро, плечо, голень, предплечье. Жгут – это резиновая полоска длиной 1-1,5 м, к одному концу которой прикреплен крючок, а к другому – металлическая цепочка (или кнопки).

жгут накладывают на одежду или предварительно подкладывают кусок ткани;

жгут накладывают выше места кровотечения и как можно ближе к месту ранения.

при наложении жгут предварительно растягивают и в таком виде обертывают два-три раза вокруг конечности, витки должны ложиться рядом друг с другом.

Поверх жгута бинт не накладывается.

Жгут нельзя долго держать на поврежденной области. Максимальное время наложения в теплую пору – 1 час, в холодные периоды года – 30 минут. Если

истекло время безопасного наложения жгута, то каждые полчаса его ослабляют на 10-15 минут для того, чтобы область поражения снабжалась кровью. При остановке кровотечения приспособление развязывают, но продолжают наблюдать за пострадавшим.

Обычные способы остановки, к которым относятся наложение жгута, в этом случае не помогут. Реальную помощь больному с внутренним кровотечением может оказать хирург на операционном столе.

Но рекомендуется:

Обеспечить горизонтальное положение пострадавшего, ноги должны быть приподняты вверх на 40-45°.

К месту предполагаемого кровотечения нужно приложить лед.

Носовое кровотечение.

Носовое кровотечение останавливают прижатием крыла носа пальцами к носовой перегородки. Перед этим следует ввести внутрь носовой полости ватный тампон.

Тампон желательно смочить перекисью. Остановке кровотечения способствует наложение холода на область затылка, переносицы.

Промывать рану водой из водоемов

Допускать попадания прижигающих антисептических веществ на раневую поверхность

Засыпать рану порошками

Накладывать на рану мазь

Прикладывать вату непосредственно к раневой поверхности

Делать перевязку грязными руками (по возможности протрите руки одеколоном, спиртом или водкой)

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 21 Тема: Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка) Движение строевым шагом. Движение бегом, походным шагом. Движение с изменением скорости движения. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении

Цель: Научиться строевым приемам и движениям без оружия Планируемые личностные результаты: ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил Российской Федерации, достижениям государства в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей Метапредметные

результаты: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации
Предметные результаты: знать строевые приемы в движении без оружия; выполнять строевые приемы в движении без оружия
Ход работы:

Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Продемонстрировать строевые приемы; 4. Ответить на контрольные вопросы.
Контрольные вопросы: 1. Что такое строевой шаг? 2. Как начинается движение бегом? 3. Как выполняется воинское приветствие? Приложение Строевой устав определяет строевые приемы и движение без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок совместного выноса и относа Государственного флага Российской Федерации и Боевого знамени воинской части; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевому обучению, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и действия при внезапном нападении противника. Строевым уставом руководствуются все военнослужащие воинских частей, кораблей, органов военного управления, предприятий, учреждений, организаций и военных образовательных учреждений профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации (далее - воинские части). Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага - 85-90 см. Шаг бывает строевой и походный. Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. Походный шаг применяется во всех остальных случаях. Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ» (в движении «Строевым - МАРШ»), а движение походным шагом - по команде «Шагом - МАРШ». По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед - сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти; назад - до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой. При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела. При движении походным шагом по команде «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде

«ВОЛЬНО» идти походным шагом. Движение бегом начинается по команде «Бегом - МАРШ». При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега. Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом. Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом - МАРШ». Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом. Военское приветствие выполняется четко и молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения. Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения. Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении: Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками. При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра; пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить. При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову поставить прямо, и правую руку опустить.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 22 Тема: Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (огневая подготовка) Требования Курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Правила безопасного обращения с оружием. Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия. Способы удержания оружия и правильность прицеливания

Цель: Освоение требований безопасности при обращении с оружием и боеприпасами
Планируемые личностные результаты: сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убежденность и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
Метапредметные результаты: определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения
Предметные результаты: знать правила и меры безопасности при обращении с оружием; приводить примеры нарушений правил и мер безопасности при обращении с оружием и их возможных последствий; применять меры безопасности при проведении занятий по боевой подготовке и обращении с оружием; знать способы удержания оружия, правила прицеливания и производства меткого выстрела; определять характерные конструктивные особенности образцов стрелкового оружия на примере автоматов Калашникова АК-74 и АК-12; иметь представление о современных видах короткоствольного стрелкового оружия

Ход работы: Задание: 1. Изучить Приложение к практической работе; 2. Составить конспект; 3. Продемонстрировать способы удержания оружия и прицеливание; 4. Ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы: 1. Каковы требования безопасности при проведении стрельб? 2. Что запрещается в тире или на стрельбище? 3. Как осуществляется прицеливание из стрелкового оружия?

Приложение Требования безопасности при проведении стрельб
1. Стрельбы из спортивного оружия (малокалиберной или пневматической винтовки) проводятся в целях подготовки к выполнению начального упражнения стрельб из автомата и в системе факультативных занятий в оборудованном, имеющем разрешение тире (стрельбище) под руководством педагогического работника образовательного учреждения, осуществляющего обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы (преподаватель учебного пункта) (далее именуется - педагогический работник).
2. Стрельбы боевыми патронами из автомата (карабина) проводятся только на оборудованных войсковых стрельбищах и тирах под руководством опытных офицеров воинской части или военного комиссариата.
3. Безопасность при проведении стрельб обеспечивается четкой организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы.
4. Стрелять на стрельбище или в тире, где не обеспечена безопасность, боевыми и малокалиберными патронами, а также пулями из пневматической винтовки или доверять руководство стрельбой кому-либо из граждан запрещается. В тире и на стрельбище запрещается: производить стрельбу из неисправного оружия и при поднятом белом флаге; брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды руководителя стрельб; заряжать оружие до команды руководителя стрельб;

прицеливаться и направлять оружие в стороны и тыл, а также в людей; выносить заряженное оружие с огневого рубежа; находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены; оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без разрешения руководителя стрельб; производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира); стрелять в тире одновременно из разных видов оружия; находиться на огневом рубеже кому бы то ни было до сигнала (команды) "Огонь" и после сигнала (команды) "Отбой" старшего руководителя стрельб. Изготовка – это положение стрелка с оружием для выполнения прицельного выстрела. Она должна обеспечивать: – хорошую устойчивость винтовки при оптимальном напряжении мышц стрелка; – длительное пребывание в одной позе во время стрельбы; – удобное расположение головы для создания наиболее благоприятных условий работы глаза во время прицеливания. Удержание винтовки в положении стоя осуществляется посредством контакта тела стрелка с оружием в четырех точках: кисти левой и правой рук, голова и плечо. Контакт винтовки с плечом осуществляется за счет того, что стрелок кистью правой руки плотно охватывает рукоятку приклада и с некоторым усилием прижимает затыльник приклада к плечу. Упирается приклад следует не в правую часть груди, как при стрельбе лежа, а в плечевой сустав или дельтовидную мышцу правой руки. При этом следует следить за тем, чтобы мышцы правой части плечевого пояса не были излишне напряжены и плечо не подавалось вперед к винтовке. Прицеливание заключается в том, что стрелок располагает на одной линии прицел, мушку и точку прицеливания и тем самым придает оружию нужное направление по отношению к мишени. Процесс прицеливания не должен превышать 10 - 12 сек. Если по истечении этого времени выстрел не произведен, следует отдохнуть и прицелиться заново. Пневматические винтовки имеют два вида прицелов: открытый и диоптрический с прямоугольной или кольцевой мушкой. Прицеливание с открытым прицелом. Открытый прицел состоит из мушки, укрепленной на дульной части ствола, и прицела, установленного на задней части ствола. На прицеле находится прицельная планка с прорезью. Открытый прицел Стрелок располагает мушку посередине прорези прицела, а вершину ее на одном уровне с верхними краями прорези. Выдерживая ровную мушку в прорези, подводит ее к нижнему краю яблока мишени, оставляя между мушкой и мишенью просвет.

Практическая работа № 23 Тема: Устройства беспилотных летательных аппаратов.

Цель: изучить особенности беспилотных летательных аппаратов, их конструкцию, типы двигателей и области применения, а также различия между БПЛА самолётного типа и квадрокоптерами, способы управления БПЛА.

Длительность: 20 минут.

Форма организации работы: групповая (по 3–4 человека).

Задание 1. Выберите один правильный ответ

Что такое беспилотный летательный аппарат (БПЛА)?

А. Летательный аппарат, управляемый дистанционно или автоматически, без экипажа на борту.

В. Летательный аппарат с экипажем на борту, который может выполнять задачи без участия человека.

С. Летательный аппарат, предназначенный для перевозки грузов и пассажиров.

Д. Летательный аппарат, используемый для военных целей.

Правильный ответ: А.

Задание 2. Выберите один правильный ответ

Какие преимущества имеют БПЛА по сравнению с пилотируемыми летательными аппаратами?

А. Более низкая стоимость эксплуатации.

В. Возможность выполнения задач в опасных условиях.

С. Большая грузоподъемность.

Д. Все перечисленные ответы верны.

Правильный ответ: Д.

Задание 3. Дополните предложение

Двигатели, используемые в БПЛА, могут быть различных типов, например, ___ и другие. Напишите два типа двигателей, которые используются в БПЛА.

Ответ: электрические, внутреннего сгорания.

Задание 4. Обсудите в группе и напишите

Перечислите основные отрасли применения БПЛА и объясните, как они используются в каждой из этих отраслей.

Возможные варианты ответа: сельское хозяйство, логистика, строительство, военное дело, спасательные операции, научные исследования.

Задание 5. Работа в группах

Сравните БПЛА самолётного типа и квадрокоптеры, опишите их основные отличия и преимущества. Разработайте проект БПЛА для решения конкретной задачи (например, доставка почты, мониторинг окружающей среды, поисково-спасательные операции), учитывая эти отличия. Опишите основные характеристики вашего проекта, включая тип двигателя, конструкцию и область применения. Представьте свой проект классу.

Опишите способы управления БПЛА, которые вы знаете.

Это задание позволяет учащимся применить полученные знания на практике и развить навыки командной работы.

Ответы и решения

1. Правильный ответ — А. Беспилотный летательный аппарат — это летательный аппарат, который управляется дистанционно или автоматически и не имеет экипажа на борту. Остальные варианты ответов не соответствуют определению БПЛА.

2. Правильный ответ — D. БПЛА имеют ряд преимуществ перед пилотируемыми аппаратами, таких как более низкая стоимость эксплуатации, возможность выполнения задач в опасных условиях и большая гибкость в использовании.
3. Возможные варианты ответа — электрические двигатели, использующие батареи для питания, и двигатели внутреннего сгорания, работающие на жидком топливе.
4. В разных отраслях БПЛА выполняют различные функции. Например, в сельском хозяйстве они могут использоваться для мониторинга состояния посевов и внесения удобрений. В логистике БПЛА применяются для доставки почты и небольших грузов. В строительстве они помогают контролировать ход работ и обеспечивать безопасность на стройплощадке. В военном деле БПЛА используются для разведки и нанесения ударов по целям. В спасательных операциях БПЛА помогают искать людей в труднодоступных районах. В научных исследованиях БПЛА применяются для изучения атмосферы, океана и других областей науки.
5. Квадрокоптеры и БПЛА самолётного типа имеют свои особенности и преимущества, которые следует учитывать при разработке проекта. Квадрокоптеры обычно имеют четыре пропеллера и горизонтальную ориентацию, что обеспечивает хорошую манёвренность и стабильность полёта. Они идеально подходят для задач, требующих высокой точности и способности зависать в воздухе, таких как аэрофотосъёмка и наблюдение. С другой стороны, БПЛА самолётного типа обычно имеют большую дальность полёта и грузоподъёмность, что делает их идеальными для длительных миссий и доставки тяжёлых грузов. При разработке проекта БПЛА важно учитывать специфику задачи и выбрать наиболее подходящий тип аппарата.

Способы управления БПЛА:

- **Дистанционное управление.** Оператор управляет аппаратом с помощью пульта дистанционного управления. Этот метод подходит для простых задач и коротких дистанций.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных обучающимися разработаны на основе программы общеобразовательного предмета ООП.10 Основы безопасности и защиты Родины

Организация-разработчик: Чернышевский филиал ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

Разработчик:
Невенчанова Е.В., преподаватель Чернышевский филиал ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

Рассмотрено

на заседании методической
цикловой комиссии

Председатель МЦК

 В.П. Гаученова

«04» сентября 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Методические рекомендации по работе	5
1.1 Общие методические рекомендации обучающемуся по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ	5
1.2 Методические рекомендации по подготовке реферата, сообщения	6
1.3 Методические рекомендации по подготовке доклада	6
1.4 Критерии оценки выполнения внеаудиторных самостоятельных работ	7
1.5 Правила оформления текстовых материалов	8
2. Тематический план	9
3. Инструкции по выполнению задания	11

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации предназначены в качестве методического пособия при выполнении внеаудиторной самостоятельных работ по программе дисциплины ФК 00. Физическая культура. Выполнение обучающимися внеаудиторных самостоятельных работ в процессе изучения дисциплины является важнейшим этапом обучения, который способствует систематизации и закреплению полученных теоретических знаний и практических умений; формированию навыков работы с различными видами информации, развитию познавательных способностей и активности обучающихся, формированию таких качеств личности, как ответственность и организованность, самостоятельность мышления, способность к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации, воспитывать самостоятельность как личностное качество будущего рабочего.

Формирование навыков:

- отбора и систематизации информации по заданной теме;
- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации в Интернете по заданной теме;
- использования теоретических знаний при выполнении практических задач (заданий, работ);
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных занятий.

В результате выполнения самостоятельных работ обучающийся должен знать:

- как написать реферат
- как написать доклад

Обучающийся должен выполнить работу за определенное время, после выполнения работы должен представить отчет о проделанной работе реферата. Отчет о проделанной работе следует делать оформлять в соответствии с требованиями указанными преподавателем. Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде отчетов по прилагаемым формам.

Оценку за выполненное задание по внеаудиторной самостоятельной работе обучающийся получает с учетом срока выполнения работы, согласно разработанным критериям.

1. Методические рекомендации по работе

1.1 Общие методические рекомендации обучающемуся по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ

1. Внимательно выслушайте или прочитайте тему, цели и задачи самостоятельной работы.
2. Обсудите текст задания с преподавателем и группой, задавайте вопросы – нельзя оставлять невыясненными или непонятыми ни одного слова или вопроса.
3. Внимательно прослушайте рекомендации преподавателя по выполнению самостоятельной работы.
4. Ознакомьтесь с графиком самостоятельных работ обучающихся по дисциплине, если требуется, уточните время, отводимое на выполнение задания, сроки сдачи и форму отчета у преподавателя.
5. Внимательно изучите письменные методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.
6. Ознакомьтесь со списком литературы и источников по заданной теме самостоятельной работы.
7. Повторите весь теоретический материал по конспектам и другим источникам, предшествовавший самостоятельной работе, ответьте на вопросы самоконтроля по изученному материалу.
8. Подготовьте все необходимое для выполнения задания, рационально (удобно и правильно) расположите на рабочем месте. Не следует браться за работу, пока не подготовлено рабочее место.
9. Продумайте ход выполнения работы, составьте план, если это необходимо.
10. Если вы делаете сообщение или доклад, то обязательно прочтите текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
11. Если ваша работа связана с использованием ИКТ, проверьте наличие и работоспособность программного обеспечения, необходимого для выполнения задания.
12. Если при выполнении самостоятельной работы применяется групповое или коллективное выполнение задания, старайтесь поддерживать в коллективе нормальный психологический климат, грамотно распределить роли и обязанности. Вместе проводите анализ и самоконтроль организации самостоятельной работы микрогруппы.
13. Не отвлекайтесь во время выполнения задания на посторонние, не относящиеся к работе, дела.
14. При выполнении самостоятельного практического задания соблюдайте правила техники безопасности и охраны труда.
15. В процессе выполнения самостоятельной работы обращайтесь за консультациями к преподавателю, чтобы вовремя скорректировать свою деятельность, проверить правильность выполнения задания.
16. По окончании выполнения самостоятельной работы составьте письменный или устный отчет в соответствии с теми методическими указаниями по оформлению отчета, которые вы получили от преподавателя или в методических указаниях.
17. Сдайте готовую работу преподавателю для проверки точно в указанный преподавателем срок.
18. Участвуйте в обсуждении и оценке полученных результатов самостоятельной работы (общегрупповом или в микрогруппах).
19. Участвуйте в обсуждении полученных результатов работы.

1.2 Методические рекомендации по подготовке реферата

- Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.
- Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).
- Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.
- Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом), выделяя самое главное по ходу чтения.
- Составьте план реферата.
- Напишите текст реферата.

Помните!

- Выбирайте только интересную и понятную информацию. Не используйте неясные для вас термины и специальные выражения.
- Не делайте реферат, сообщение очень громоздким.
- При оформлении доклада используйте только необходимые, относящиеся к теме рисунки и схемы.
- В конце реферата, сообщения составьте список литературы, которой вы пользовались при подготовке.
- Прочитайте написанный текст заранее и постарайтесь его пересказать, выбирая самое основное.
- Перед тем, как делать реферат или сообщение, выпишите необходимую информацию (термины, даты, основные понятия) на доску.
- Никогда не читайте реферат, сообщение! Чтобы не сбиться, пользуйтесь планом и выписанной на доске информацией.
- Говорите громко, отчётливо и не торопитесь. В особо важных местах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит её восприятие для слушателей.

1.3 Рекомендации по подготовке доклада

1. Подобрать литературу по данной теме, ознакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

1.4 Критерии оценки выполнения внеаудиторных самостоятельных работ

Критерии оценки

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 б.	Средний уровень 4-3 б.	Низкий уровень 2-1 б.
1	Соответствие представленной информации заданной теме	Наблюдение преподавателя	Содержание полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью	<ul style="list-style-type: none"> - Содержание соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема раскрыта не полностью. - Слишком краткий либо слишком пространственный текст. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающийся работу не выполнил. 2. Содержание не соответствует заданной теме, тема не раскрыта. 3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. 4. Объем текста значительно превышает регламент.
2	Характер и стиль изложения материала	Наблюдение преподавателя	<ul style="list-style-type: none"> - Материал в излагается логично, по плану; - В содержании используются термины по изучаемой теме; - Произношение и объяснение терминов не вызывает у обучающегося затруднений 	<ul style="list-style-type: none"> - Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану). - В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы. - Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения. 	
3	Правильность оформления	Проверка работы	<ul style="list-style-type: none"> - Текст оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления. - Объем текста соответствует регламенту. 	<ul style="list-style-type: none"> - Текст оформлен недостаточно аккуратно. - Присутствуют неточности в оформлении. - Объем текста не соответствует регламенту. 	

1.5 Правила оформления текстовых материалов

Текстовый материал набирается компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4.

Поля документа:

- верхнее, нижнее, левое – 2 см;
- правое – 1 см.

Гарнитура шрифта: Times New Roman

Высота шрифта (кегель): 14 пт.

Цвет шрифта: черный.

Абзацный отступ: 1,25 см.

Междустрочный интервал: 1,5 строки.

Отступ между абзацами: 0 пт.

Нумерация страниц: внизу страницы по центру; титульный лист не нумеруется (особый колонтитул для первой страницы).

Допускается выделение главного по тексту полужирным начертанием или курсивом.

Таблицы допустимо заполнять текстом с высотой шрифта 10-14 пт. Названия столбцов таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по центру ячейки. Названия строк таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по левому краю ячейки. Остальные ячейки таблицы заполняются шрифтом с нормальным начертанием. Текстовое содержание ячеек может располагаться как по центру ячейки, так и по левому краю, и по ширине. Цифровое содержание ячеек таблицы располагается только по центру ячейки. Не допускается заливка ячеек таблицы цветом, а также цветной текст.

Название таблицы оформляется сверху перед таблицей в виде: Таблица – **Название таблицы**. Форматируется название по ширине с абзацным отступом.

Схема оформляется графическим способом с применением плоских геометрических фигур (прямоугольников, квадратов, кругов, овалов) с указанием логических связей между ними при помощи линий и стрелок.

Текст внутри фигур схемы оформляется шрифтом Times New Roman, размер 8-10 пт, форматирование по центру.

Название схемы располагается под ней по центру и начинается словом Рисунок. Затем после тире следует название схемы в виде: Схема «Название схемы».

№ п/п	Наименование раздела/ темы программы	Кол-во часов на выполнение задания	Вид самостоятельной работы	Форма контроля
1	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	14	ВСР № 1 Реферат, тема на выбор <ul style="list-style-type: none"> • Эволюция среды обитания, переход к техносфере. • Взаимодействие человека и среды обитания. • Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества. • Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе. • Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. • Факторы, способствующие укреплению здоровья. • Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы. • Роль физической культуры в сохранении здоровья. • Пути сохранения репродуктивного здоровья общества. • Алкоголь и его влияние на здоровье человека. • Табакокурение и его влияние на здоровье. • Наркотики и их пагубное воздействие на организм. • Компьютерные игры и их влияние на организм человека. 	Проверка реферата
2	Государственная система обеспечения безопасности населения	8	ВСР № 2 Доклад, тема на выбор <ul style="list-style-type: none"> • Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. • Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. • Терроризм как основная социальная опасность современности. • Космические опасности: мифы и реальность. • Современные средства поражения и их поражающие факторы. • Оповещение и информирование населения об опасности. • Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения. • Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. • МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. 	Проверка доклада
3	Основы обороны государства и воинская обязанность	14	ВСР № 3 Реферат, тема на выбор <ul style="list-style-type: none"> • Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск. • Основные виды вооружения и военной техники в российской Федерации. • Военная служба как особый вид федеральной государственной службы. • Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации. • Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. • Символы воинской чести. Патриотизм и верность воинскому долгу. • Дни воинской славы России. • Города-герои в Российской Федерации. • Города воинской славы в Российской Федерации. 	Проверка реферата
Всего		36		

3. Инструкции по выполнению задания

Внеаудиторная самостоятельная работа № 1

Раздел №1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Задание: подготовьте реферат на тему «Роль физической культуры в сохранении здоровья»

Цель работы: изучите роль физической культуры в сохранении здоровья, что такое здоровье человека, его ценность.

Алгоритм выполнения работы:

1. Составьте план написания реферата.
2. Внимательно прочитайте методические рекомендации к написанию реферата.
3. Оформите реферат на бумаге формата А4.
4. В случае возникновения затруднений обратитесь за консультацией к преподавателю.
5. Сдайте в установленный срок работу.

Внеаудиторная самостоятельная работа № 2

Раздел № 2 Государственная система обеспечения безопасности населения

Задание: подготовьте доклад на тему: «Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания»

Цель работы: изучите что такое ЧС, местность в которой проживаешь.

Алгоритм выполнения работы

1. Составьте план написания доклада.
2. Внимательно прочитайте методические рекомендации к написанию доклада.
3. Оформите доклад на бумаге формата А4.
4. В случае возникновения затруднений обратитесь за консультацией к преподавателю.
5. Сдайте в установленный срок работу.

Внеаудиторная самостоятельная работа № 3

Раздел № 3 Основы обороны государства и воинская обязанность

- **Задание:** подготовьте реферат на тему: «Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск»

Цель работы: изучите Вооруженные Силы РФ. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.

Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

Алгоритм выполнения работы

1. Составьте план написания реферата.
2. Внимательно прочитайте методические рекомендации к написанию реферата.
3. Оформите реферат на бумаге формата А4.
4. В случае возникновения затруднений обратитесь за консультацией к преподавателю.
5. Сдайте в установленный срок работу.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955707

Владелец Шулимова Евгения Рафаильевна

Действителен с 01.10.2025 по 01.10.2026