



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru  
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

Филиал Международного Восточно-Европейского колледжа в г.Глазов

30.08.2024 г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по выполнению практических работ**

при изучении общеобразовательной учебной дисциплины

### **ОУД.07«Основы безопасности жизнедеятельности»**

#### **по специальности**

**40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

2024

В процессе практического занятия учащиеся выполняют одну или несколько практических работ (заданий) под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

К практическим работам предъявляется ряд требований, основным из которых является полное, исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения заданий и профессиональной подготовке учащихся.

## **I. Практические работы:**

**Тема практической работы № 1, Тема 1.2** Как выявить опасности развития,

**Цель практической работы:** формирование умения выявлять опасности развития,  
О1-35

ДР1-24

**Задание(я)**

**Тест**

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:
  - а) опорно-двигательный аппарат;
  - б) центральная нервная система;
  - в) сердечно-сосудистая система.
2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:
  - а) костная и мышечная система;
  - б) система кровообращения;
  - в) сердечно-сосудистая система.
3. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:
  - а) к 20—24 годам;
  - б) к 16—18 годам;
  - в) к 18—20 годам;
  - г) к 25—28 годам.
4. Гиподинамия — это:
  - а) недостаток движения;

- б) избыток движения;
- в) физическое перенапряжение организма.

5. Последствием недостатка движения является:

- а) снижение умственной и физической деятельности;
- б) ухудшение сна;
- в) полная остановка роста;
- г) некоторое улучшение работоспособности;
- д) частичная потеря слуха.

6. Искривление позвоночника в правую или левую сторону — это:

- а) сколиоз;
- б) заболевание костей скелета;
- в) заболевание мышц.

7. Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо:

- а) сидеть прямо, плечи на одном уровне, грудную клетку и голову держать прямо, лишь немного наклоняя вперед, руки свободно положить на стол, ноги согнуты в коленях под прямым углом и свободно стоят на полу;
- б) сидеть, опираясь левым локтем на стол, чтобы грудная клетка упиралась в край стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол;
- в) голова должна быть наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол.

8. Все продукты питания могут быть поделены на группы:

- а) животного и растительного происхождения;
- б) минеральные и искусственные;
- в) мясные и молочные.

9. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного

происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:

- а) 40% и 60% ;
- б) 50% и 50% ;
- в) 30% и 70% .

10. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- а) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;
- б) снижает психологические и физические нагрузки;
- в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

11. Избыточная энергия, поступающая в организм с пищей, опасна для здоровья человека, так как приводит:

- а) к увеличению массы тела (веса) человека;
- б) к физическому утомлению;
- в) к гиподинамии.

12. Белки не выполняют функцию:

- а) психологической защиты организма;
- б) поддержки обмена веществ;
- в) защиты организма от внешней среды.

13. К жирам животного происхождения относится:

- а) сметана;
- б) кукурузное масло;
- в) оливковое масло;
- г) орехи.

14. Углеводы не обеспечивают работу:

- а) костей скелета;
- б) сердца;
- в) мышц;

г) мозга.

15. Источниками углеводов являются:

- а) хлебобулочные изделия;
- б) молочные продукты;
- в) мясные продукты.

16. Кладовыми углеводов в организме человека являются:

- а) печень и мышцы; б) желудок и легкие; в) кости.

17. Какую роль играют витамины в развитии человека:

- а) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов;
- б) являются главным источником энергии;
- в) являются строительным материалом.

18. К каким последствиям в организме приводит недостаток железа в пище:

- а) к малокровию;
- б) к нарушению осанки;
- в) к нарушению костной ткани.

19. К каким последствиям в организме приводит недостаток цинка в пище:

- а) к нарушению роста;
- б) к ухудшению зрения;
- в) к заболеванию щитовидной железы.

20. К каким последствиям в организме приводит недостаток марганца в пище:

- а) к нарушению костной ткани;
- б) к нарушению деятельности мышечной системы;
- в) к нарушению деятельности центральной нервной системы.

21. К каким последствиям в организме приводит недостаток йода:

- а) к развитию некоторых заболеваний щитовидной железы;
- б) к малокровию;

в) к нарушению роста.

22. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:

а) за 2—3 часа до сна;

б) за 1—2 часа до сна;

в) за 3—4 часа до сна.

23. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:

а) режим;

б) жизнедеятельность человека;

в) динамика работоспособности.

24. Основной причиной умственного утомления является:

а) длительная и интенсивная умственная деятельность;

б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;

в) нарушение деятельности системы кровообращения.

25. Причиной переутомления может стать:

а) неправильная организация труда;

б) продолжительный сон;

в) продолжительный активный отдых.

26. К физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, не относятся:

а) психологические качества;

б) скоростные качества;

в) силовые качества;

г) выносливость, гибкость.

27. Средством развития быстроты являются упражнения:

а) требующие энергичных двигательных реакций;

б) с преодолением веса собственного тела;

в) на растягивание мышц.

28. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:

- а) с внешним сопротивлением;
- б) с выполнением наклонов и махов;
- в) требующие высокой скорости.

29. Для развития выносливости наиболее полезны:

- а) ходьба, бег, лыжи, плавание;
- б) силовые упражнения;
- в) упражнения на растяжку мышц.

30. Для развития гибкости наиболее полезны упражнения:

- а) основанные на выполнении разнообразных движений: сгибаний-разгибаний, наклонов и поворотов, вращений и махов;
- б) с внешним сопротивлением;
- в) связанные с перемещением тела в единоборствах и спортивных играх.

31. Регулярное закаливание способствует:

- а) замедлению процесса старения;
- б) повышению аппетита;
- в) отвыканию от вредных привычек.

32. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:

- а) до полудня;
- б) утром;
- в) после полудня;
- г) вечером.

33. В каком порядке необходимо проводить закаливание носоглотки?

- а) полоскание горла прохладной, а затем холодной водой;
- б) полоскание горла теплой, а затем холодной водой;
- в) полоскание горла холодной водой в течение 5 минут.

34. Из приведенных определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;

в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

35. Здоровье человека примерно на 50% зависит от:

а) образа жизни;

б) экологических факторов;

в) состояния муниципального обслуживания населения;

г) наследственности.

36. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

а) оптимальный уровень двигательной активности;

б) малоподвижный образ жизни;

в) небольшие и умеренные физические нагрузки;

г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

37. Одним из лучших материалов для изготовления одежды являются:

а) хлопчатобумажные ткани;

б) искусственные материалы;

в) полимерные волокна;

г) прорезиненные ткани.

38. Недостатком синтетических материалов является то, что они:

а) плохо впитывают влагу с поверхности кожи;

б) плохо греют;

в) проводят электрический ток.

39. Почему при подборе обуви предпочтение необходимо отдавать обуви на небольшом каблучке:



- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

**Тема практической работы № 2 Тема 1.3. Как выявить и описать опасности на дорогах**

О1-35

ДР1-24

**Цель практической работы:**

- Как выявить и описать опасности на дорогах
  - Ознакомление обучающихся с основными положениями ПДД;
  - Изучение обязанностей участников дорожного движения.

Ход работы

**1 Изучить опорные понятия теоретического материала:**

**Модели поведения пешеходов**

**при организации дорожного движения.**

Пешеходы должны двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, велопешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.

4.1. При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек, велопешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части).

4.1. При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

4.1. При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

4.1. Движение организованных пешеходных колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного.

4.2. Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

4.2. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

4.3. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4.3 В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии транспортного светофора.

4.4. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

4.5. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).

4.6. При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а пешеходы, находящиеся на ней, должны незамедлительно освободить проезжую часть.

4.7. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в

транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

4.8 При движении через проезжую часть к месту остановки маршрутного транспортного средства или от него пешеходы должны руководствоваться требованиями пунктов 4.4 - 4.7 Правил.

### **Модели поведения велосипедистов при организации дорожного движения.**

#### **Обязанности велосипедистов.**

24.1. Движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет должно осуществляться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.

24.2. Допускается движение велосипедистов в возрасте 14 лет:

- по правому краю проезжей части - в следующих случаях:

отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо

отсутствует возможность двигаться по ним;

- \* габаритная ширина велосипеда, прицепа к нему либо перевозимого груза превышает 1 м;

- \* движение велосипедистов осуществляется в колоннах;

- по обочине - в случае, если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним или по правому краю проезжей части;

- по тротуару или пешеходной дорожке - в следующих случаях:

отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним, а также по правому краю проезжей части или обочине;

велосипедист сопровождает велосипедиста в возрасте до 7 лет либо перевозит ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом. Однако если вы просто катите свой велосипед рядом, то автоматически приравниваетесь к пешеходу, а значит, идти по тротуару можете. То же самое относится к пересечению нерегулируемого пешеходного перехода:

спешившись, вы можете пользоваться привилегиями пешеходов и переходить дорогу с велосипедом, обладая преимуществом перед автотранспортом

24.3. Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

24.4. Движение велосипедистов в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон.

24.5. При движении велосипедистов по правому краю проезжей части в

случаях, предусмотренных настоящими Правилами, велосипедисты должны двигаться только в один ряд.

Допускается движение колонны велосипедистов в два ряда в случае, если габаритная ширина велосипедов не превышает 0,75 м. Колонна велосипедистов должна быть разделена на группы по 10 велосипедистов в случае одnorядного движения либо на группы по 10 пар в случае двухрядного движения. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 - 100 м.

24.6. Если движение велосипедиста по тротуару, пешеходной дорожке, обочине или в пределах пешеходных зон подвергает опасности или создает помехи для движения иных

лиц, велосипедист должен спешиться и руководствоваться требованиями, предусмотренными настоящими Правилами для движения пешеходов.

24.8. Велосипедистам запрещается:

- управлять велосипедом не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства;
- перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
- пересекать дорогу по пешеходным переходам.

24.9. Запрещается буксировка велосипедов, а также буксировка велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.

24.10. При движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости велосипедистам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями других транспортных средств.

## **Изучение моделей поведения пассажиров**

**5.1.** Пассажиры обязаны:

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими, а при поездке на мотоцикле — быть в застегнутом мотошлеме;
- посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

**5.2.** Пассажирам запрещается:

- отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;
- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или на грузе выше бортов;
- открывать двери транспортного средства во время его движения.

#### *Безопасность пассажира*

- Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).
  - Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.
  - При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в обе стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться к остановившемуся трамваю.
  - Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.
  - При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.
  - Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.
  - Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

#### *Меры безопасности при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае*

- Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери.
- При заблокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами).
  - При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.
  - В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.
  - Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться.
  - Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше от транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим

### **2. Задания:**

- 2.1 Законспектировать тезисы статей, раскрывающие правила поведения на дорогах пешеходов, велосипедистов, пассажиров.
- 2.2 Выписать меры безопасности пассажира при возникновении пожара в транспортном средстве.
- 2.3 Согласно своему варианту составить описание модели поведения в различных дорожных ситуациях:

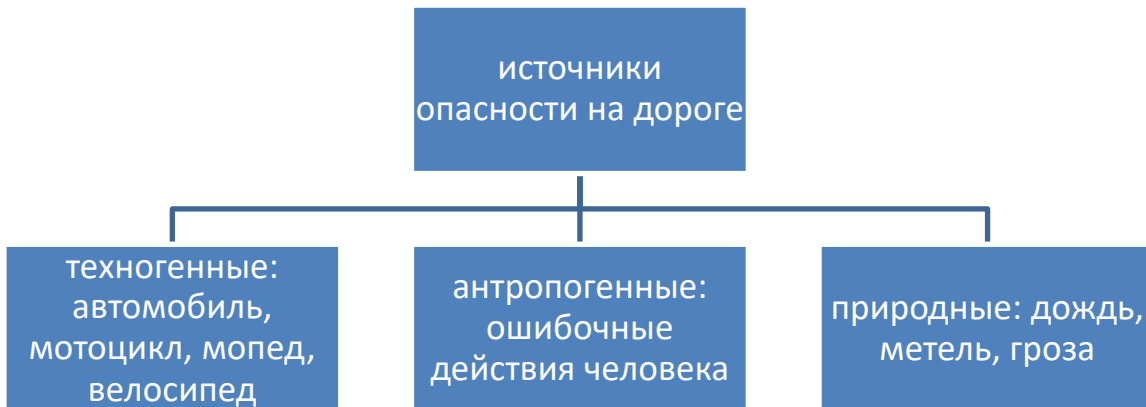
1 вариант: Вам в роли пешехода необходимо добраться из пункта А в пункт Б, расстояние такое что , движение начато в светлое время суток, а предстоит завершить в ночное время суток. Движение осуществляется вдоль автотрассы. Ваши действия?

2 вариант: Вам в роли велосипедиста в светлое время суток при движении из пункта А в пункт Б вдоль трассы необходимо пересечь автотрассу, Ваши действия?

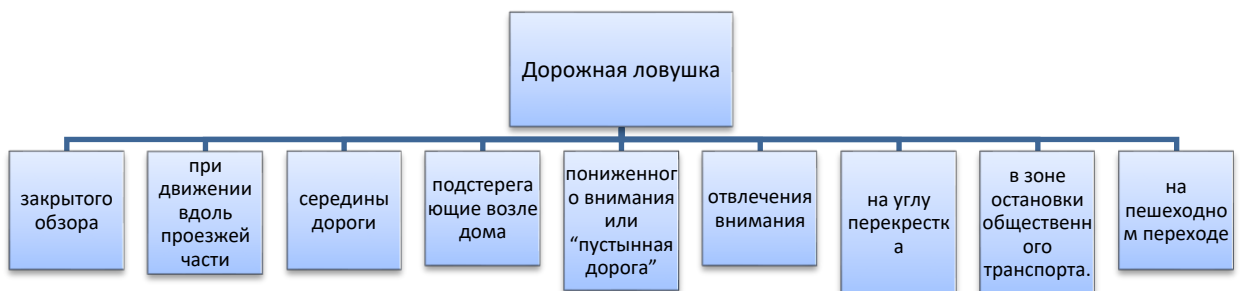
### **3.Сделать вывод.**

#### ***Алгоритм выявления и описания опасностей на дорогах***

- ✓ определить объект защиты через позицию участия в дорожном движении (пешеход, велосипедист, самокатер, мотоциклист);
- ✓ выявить источники опасностей для объекта защиты (средства передвижения и участники дорожного движения) и составить их перечень (номенклатура опасностей);
- ✓ провести классификацию источников опасности по происхождению (техногенные, антропогенные, природные);
- ✓ выявить пространственную локализацию каждого источника опасности (места пересечения объекта защиты и источника опасности в пространстве дорожного движения: пешеходные переходы, особенно нерегулируемые, общие дорожки, дворы);
- ✓ выявить условия реализации опасного свойства источников опасностей разных видов (техногенные: отказы в транспортных средствах, сложность/качество участка движения, плохое освещение; антропогенные: превышение скорости, отклонение от нормы в состоянии водителя (опьянение, резкое ухудшение здоровья, отсутствие), незнание правил; природные: погодные);
- ✓ определить воздействие на организм объекта защиты (удар, приводящий к травмирующим, летальным/смерть последствиям);
- ✓ определить ограничения у объекта защита к воздействию опасных факторов (кости не выдерживают удара, кожа не выдерживает соприкосновение с дорожным покрытием).



“Дорожная ловушка” – это ситуация на дороге со скрытой опасностью, к тому же незамеченной.



Постановление Правительства РФ от 23.10.1993 N 1090 (ред. от 31.12.2020) "О Правилах дорожного движения" (вместе с "Основными положениями по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения")

Дорога – обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения

включает в себя одну или несколько проезжих частей (предназначена для движения безрельсовых транспортных средств (легковых и грузовых автомобилей, автобусов, троллейбусов))

трамвайные пути (для трамваев)

тротуары (для пешеходов)

обочины (для движения пешеходов и для остановки автомобилей) и разделительные полосы (разделяют смежные проезжие части и не предназначены для движения или остановки транспортных средств и пешеходов) при их наличии

Участник дорожного движения – лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства

**Пассажир** – лицо, кроме водителя, находящееся в транспортном средстве (на нем), а также лицо, которое входит в транспортное средство (садится на него) или выходит из транспортного средства (сходит с него)

**Пешеход** – лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге либо на пешеходной или велопешеходной дорожке и не производящее на них работу. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску, а также использующие для передвижения роликовые коньки, самокаты и иные аналогичные средства.

Для обеспечения безопасности на улицах и дорогах осуществляется регулирование дорожного движения — управление потоком движения транспорта и пешеходов. Дорожное движение регулируют дорожная разметка, дорожные знаки, светофоры и регулировщики

**Тема практической работы № 3 Тема 1.4. Как выявить и описать опасности в ситуации пожара в общественном месте**

О1-35

ДР1-24

**Цель практической работы:** выявления и описание опасностей в ситуации пожара

Оборудование и материалы: учебник ,тетрадь,ручка,стенды; Борьба с пожарами



Действия населения по сигналам оповещения гражданской обороны ; плакаты 1. Правила пользования первичными средствами пожаротушения; 2. Правила поведения при загорании телевизора; Пожарно - спасательный костюм "Шанс-2", Противогаз ГП-7, огнетушители ", Респиратор

Задание:

1. выписать в рабочую тетрадь основные мероприятия по защите населения от средств поражения.
2. Отработка действий по предупредительным сигналам и сигналам оповещения.
3. Отработка порядка получения и пользования средствами индивидуальной защиты
4. Экскурсия в пожарную часть №1 (по возможности) с последующим написанием эссе

**Решение задачи:**

Находясь в современном обществе, живя в большом городе, не так уж трудно оказаться в месте массового скопления людей. Поэтому необходимо знать основные правила поведения в случае возникновения пожаров и иных происшествий. 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 огнём, 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. Примите на себя руководство по спасению людей!
- двигаясь в толпе, пропускайте вперёд 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»! **Понятие:** опасность пожара в общественном месте – это способность явлений, процессов горения, горючих материалов и объектов причинять вред людям и материальным ресурсам;

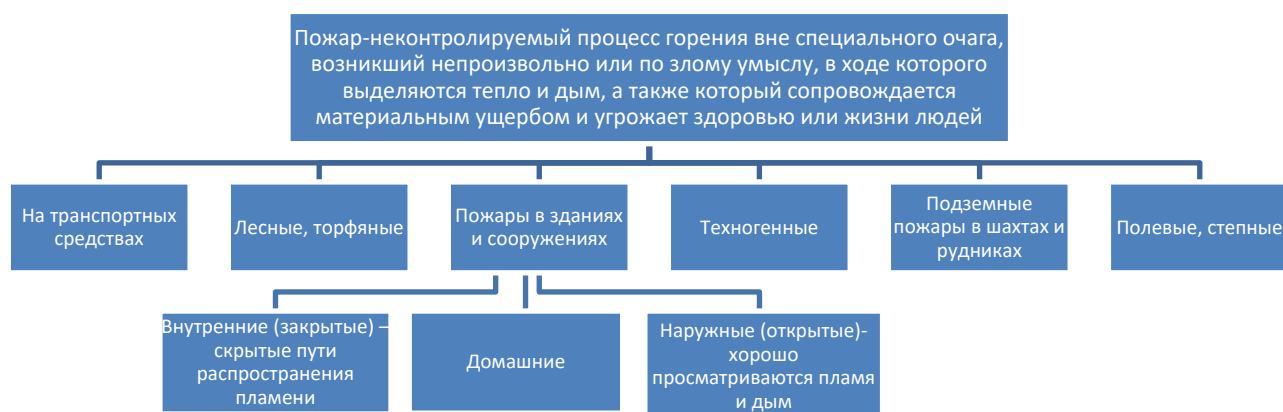
**Предметное действие:** выявлять и описывать опасности в ситуации пожара в общественном месте;

**Правило действия:** чтобы выявить и описать опасности пожара нужно определить условия пожара, при которых элемент системы «человек – общественное место» становится причиной нанесения вреда человеку.

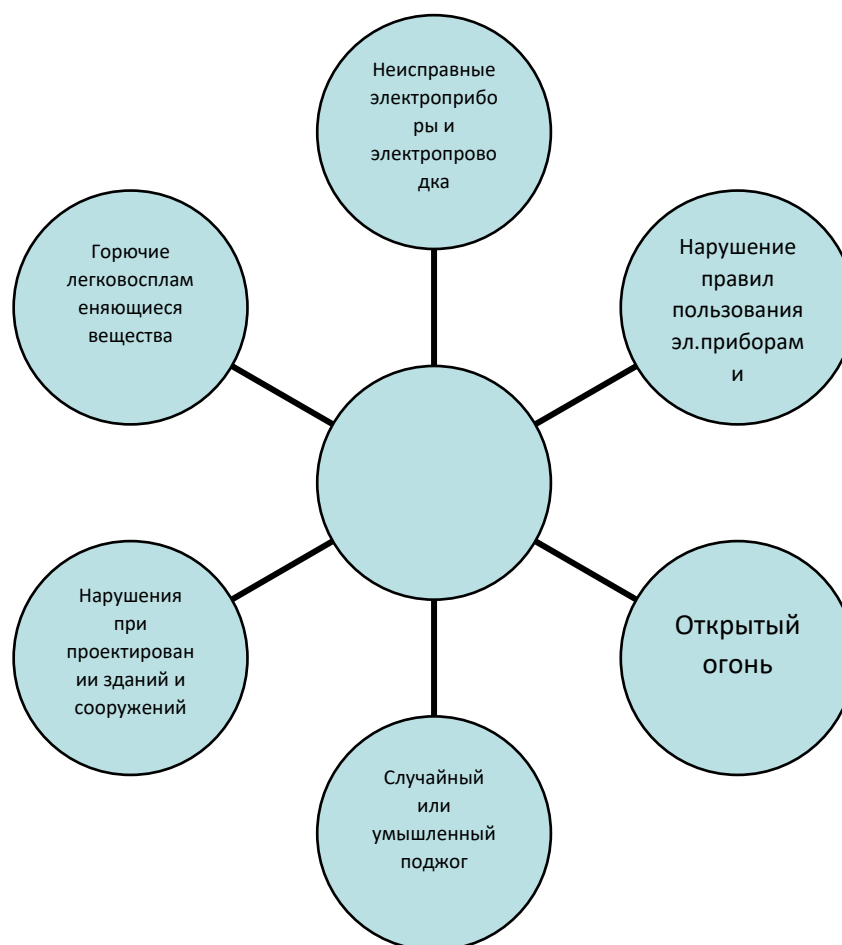
### **Алгоритм выявления опасностей в ситуации пожара в общественном месте на примере торгового центра, кинотеатра, клубах)**

1. выявить пространственную локализацию ЧС (в местах массового скопления людей (торговые центры, бизнес-центры), в транспорте (учитывать особенности водного, наземного, воздушного, железнодорожного транспорта);
2. определить объект защиты (сотрудник, посетитель);

3. выявить источники опасности (опасные факторы пожара) для объекта защиты и составить их перечень (дым, пары вредных газов, открытое пламя, осколки, части разрушившихся строений, высокая температура окружающей среды);
4. выявить условия активизации опасных факторов пожара (разрушение конструкций строения, расплавление пластика, применение огнетушащих веществ, приток воздуха, вдыхание дыма);
5. провести классификацию источников опасности по поражающему воздействию на объект защиты (воздействие на дыхательную, опорно-двигательный аппарат, кожные покровы);
6. определить варианты поражения организма объекта защиты (ожог, травма, потеря сознания, удушье, летальное/смерть).



## Источники пожарной опасности



**Тема практической работы № 4, Тема 1.5** Как выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС);

О1-35

ДР1-24

**Цель работы:** формирование умения действовать в случае террористического акта, закрепление знаний о безопасном поведении при чрезвычайных ситуациях, возникающих при террористических актах.

### Ход работы

**Задание №1.** Создать памятку «Правила поведения при захвате в качестве заложника», используя теоретический материал, приведенный ниже.

#### Памятка. Действия при захвате в заложники

В случае возникновения ситуации связанной с захватом в заложники постарайтесь в первую очередь этого избежать. Впервые минуты

неразберихи попытайтесь незаметно покинуть опасное место. Чем меньше заложников попадут в руки террористов, тем меньше у них будет возможности ими прикрываться.

Если вам настолько не повезло и вас все же захватили в заложники, то пользуйтесь следующими рекомендациями:

Во-первых, успокойтесь и не паникуйте, худшее уже произошло.

Подготовьтесь морально к возможному суровому испытанию.

С самого начала (особенно в первый час) и на протяжении всего происшествия выполняйте указания террористов.

При общении разговаривайте спокойным голосом.

Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение.

Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям, не провоцируйте их.

Не пытайтесь надавить на их сознательность и чувство жалости.

Не высмеивайте их цели и стремления связанной с данной ситуацией.

При возможности, заявите о своем плохом самочувствии, возможно, вас передадут медикам.

Запомните как можно больше информации о террористах (их количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, наличие акцента и стиль разговора, тематика разговора, темперамент, манера поведения).

Постарайтесь определить место своего нахождения.

Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, чтобы вас вызволить делается все возможное.

Не пренебрегайте пищей, это поможет сохранить силы и здоровье.

Расположитесь подальше от окон и дверей. Старайтесь держаться на расстоянии от самих террористов.

При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке. Не вскакивайте и не бегите к выходу, своими действиями вы можете подвергнуть себя дополнительной опасности, а также будете мешать штурмовой группе.

**Помните: ваша цель - остаться в живых.**

**Задание №2.** Создать памятку – алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств, используя теоретический материал.

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на

лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и в общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринимать?

Если обнаруженный предмет не должен, как вам кажется, находиться «в этом месте и в это время», не оставляйте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен немедленно сообщите о находке в ваше отделение милиции.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;

## **Тема практической работы № 5. Тема 2.2. Как оценить риски на дорогах**

О1-35

ДР1-24

**Цель практической работы:** определение вероятности осуществления риска (по формуле) и масштаба последствий воздействия опасных факторов дорожного движения в отношении различных его участников для разработки/выбора мер по профилактике и защите

**Понятие:** риски на дорогах - количественная мера опасности для участника дорожного движения, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) негативного события/ДТП и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью;

**Предметное действие:** определение вероятности осуществления риска (по формуле) и масштаба последствий воздействия опасных факторов дорожного движения в отношении различных его участников для разработки/выбора мер по профилактике и защите;

**Правило действия:** чтобы оценить риск негативного события/ДТП для участника дорожного движения, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий для участника дорожного движения

**Задание.** Подберите необходимые статистические данные для расчета риска гибели/травмирования для участника дорожного движения: пешехода, райдера, велобайкера, мотоциклиста (по выбору)

Сделайте вывод об уровне последствий (таблица 2, 3)

Таблица 2 – Классификация последствий опасных событий на дорогах (*U*)

| Обозначение уровня | Наименование уровня последствий | Описание вреда, наносимого участникам дорожного движения  |
|--------------------|---------------------------------|---|
| <i>U1</i>          | Катастрофические                | Гибель, невосстанавливаемая полная нетрудоспособность, существенные травмы или ущерб здоровью более 50-ти человек |
| <i>U2</i>          | Существенные                    | Гибель, невосстанавливаемая полная нетрудоспособность, существенные травмы или ущерб здоровью более 10-ти человек |
| <i>U3</i>          | Умеренные                       | Существенные травмы или ущерб здоровью, потеря рабочих дней 5-ти и более человек                                  |
| <i>U4</i>          | Малозначительные                | Небольшие травмы или ущерб здоровью   |
| <i>U5</i>          | Незначительные                  | Легкий вред здоровью  |

Таблица 3 – Матрица риска

| Уровень частоты (вероятности) опасных событий | Уровень последствий опасных событий |            |             |             |             |
|---|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|   | <i>U1</i>                           | <i>U2</i>  | <i>U3</i>   | <i>U4</i>   | <i>U5</i>   |
| <i>P1</i>                                     | <i>Rкр</i>                          | <i>Rкр</i> | <i>Rкр</i>  | <i>Rкр</i>  | <i>Rв</i>   |
| <i>P2</i>                                     | <i>Rкр</i>                          | <i>Rкр</i> | <i>Rв</i>   | <i>Rв</i>   | <i>Rд</i>   |
| <i>P3</i>                                     | <i>Rкр</i>                          | <i>Rв</i>  | <i>Rв</i>   | <i>Rд</i>   | <i>Rонт</i> |
| <i>P4</i>                                     | <i>Rв</i>                           | <i>Rв</i>  | <i>Rд</i>   | <i>Rонт</i> | <i>Rонт</i> |
| <i>P5</i>                                     | <i>Rв</i>                           | <i>Rд</i>  | <i>Rонт</i> | <i>Rонт</i> | <i>Rонт</i> |

*Rонт* – оптимальный риск

*Rд* – допустимый (приемлемый) риск

*Rв* – практически возможный риск

*Rкр* – критический (неприемлемый) риск

**Тема практической работы № 6, Тема 2.3 Как оценить риски в ситуации пожара в общественном месте (ЧС)**

О1-35

ДР1-24

**Цель практической работы:** оценить риски в ситуации пожара в общественном месте (ЧС)

**1. В какое время на путях эвакуации должны включаться объемные самосветящиеся знаки пожарной безопасности?**

- А) Они должны быть постоянно включены;
- Б) По окончании рабочего дня;
- В) В случае возникшего пожара;
- Г) В 15 часов в зимнее время и в 18 часов в летнее время года.

**2. В каких единицах измерения времени устанавливается предел огнестойкости строительных конструкций по времени?**

- А) В секундах;
- Б) В минутах;
- В) В часах;
- Г) В сутках.

**3. Сколько эвакуационных выходов должны иметь помещения, предназначенные для одновременного пребывания 70 человек?**

- А) Минимум три выхода;
- Б) Нормативными документами не регламентируется;
- В) Не менее двух;
- Г) Достаточно одного.

**4. Сколько эвакуационных выходов должны иметь помещения, предназначенные для одновременного пребывания 40 человек?**

- А) Минимум три выхода;
- Б) Нормативными документами не регламентируется;
- В) Не менее двух;
- Г) Достаточно одного.

**5. Сколько эвакуационных выходов должны иметь помещения, предназначенные для одновременного пребывания 170 человек?**

- А) Минимум три выхода;
- Б) Нормативными документами не регламентируется;
- В) Не менее двух;
- Г) Достаточно одного.

**6. Сколько эвакуационных выходов должны иметь помещения детских садов?**

- А) Минимум три выхода;
- Б) Нормативными документами не регламентируется;
- В) Не менее двух;
- Г) Достаточно одного.



**7. Сколько эвакуационных выходов должны иметь помещение вокзала?**

- А) Минимум три выхода;
- Б) Нормативными документами не регламентируется;
- В) Не менее двух;
- Г) Достаточно одного.

**8. Сколько эвакуационных выходов должны иметь помещения колледжа?**

- А) Минимум три выхода;
- Б) Нормативными документами не регламентируется;
- В) Не менее двух;
- Г) Достаточно одного.

**9. Сколько эвакуационных выходов должны иметь помещения школы?**

- А) Минимум три выхода;
- Б) Нормативными документами не регламентируется;
- В) Не менее двух;
- Г) Достаточно одного.

**10. На какие категории по взрывопожарной и пожарной опасности подразделяются помещения производственного и складского назначения?**

- А) не подразделяют;
- Б) Ф1, Ф2, Ф3, Ф4,Ф5;
- В) I,II, III,IV,V;
- Г) А, Б, В, Г, Д, Е

**11. На какие классы по функциональной пожарной опасности подразделяются здания и части зданий?**

- А) не подразделяют;
- Б) Ф1, Ф2, Ф3, Ф4,Ф5;
- В) I,II, III,IV,V;
- Г) А, Б, В, Г, Д, Е

**12. На какие степени по огнестойкости подразделяются здания и сооружения?**

- А) не подразделяют;
- Б) Ф1, Ф2, Ф3, Ф4,Ф5;
- В) I,II, III,IV,V;
- Г) А, Б, В, Г, Д, Е

**13. Путь движения людей, ведущий непосредственно наружу или в безопасную зону носит название .....**

- А) аварийный выход;
- Б) эвакуационный выход;
- В) эвакуационный путь;
- Г) безопасная зона.

**14. Выход, ведущий на путь эвакуации, непосредственно наружу или в безопасную зону носит название .....**

- А) аварийный выход;
- Б) эвакуационный выход;
- В) эвакуационный путь;
- Г) безопасная зона.

**15. Выход ведущий на путь эвакуации, непосредственно наружу или в безопасную зону, который используется как дополнительный выход для спасения людей носит название .....**

- А) аварийный выход;
- Б) эвакуационный выход;
- В) эвакуационный путь;
- Г) безопасная зона.

**16. Место, в которой люди защищены от воздействия опасных факторов пожара или в которой опасные факторы пожара отсутствуют носит название**

- А) аварийный выход;
- Б) эвакуационный выход;
- В) эвакуационный путь;
- Г) безопасная зона.

**17. Укажите выходы, которые согласно СНиП 21-01-97 считаются эвакуационными.**

- А) из помещений верхних этажей на лифте;
- Б) из помещений первого этажа через коридор наружу;
- В) из помещений любого этажа, кроме первого непосредственно в лестничную клетку;
- Г) по стационарной крыше зданий.

**18. Укажите выходы, которые согласно СНиП 21-01-97 считаются эвакуационными.**

- А) в соседнее помещение на том же этаже, обеспеченное эвакуационными выходами;
- Б) из помещений верхних этажей на лифте;
- В) по стационарной крыше зданий;
- Г) из помещений первого этажа через фойе наружу.

**19. Укажите выходы, которые нельзя применять как эвакуационные.**

- А) в соседнее помещение на том же этаже, обеспеченное эвакуационными выходами;
- Б) из помещений верхних этажей на лифте;
- В) по стационарной крыше зданий;
- Г) из помещений первого этажа через фойе наружу.

**20. Укажите рекомендации в случае несоответствия строительного проекта нормам пожарной безопасности.**

- А) изменить нормативы необходимого времени эвакуации из помещений зданий;
- Б) увеличить ширину дверных проемов на выходе из рабочего помещения и из здания;
- В) уменьшить лестничные проемы;

Г) увеличить количество эвакуационных выходов в рабочем помещении и здании.

#### Ответы к тестам

| Номера вопроса из тест-задания | Ответ | Номера вопроса из тест-задания | Ответ | Номера вопроса из тест-задания | Ответ | Номера вопроса из тест-задания | Ответ |
|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|
| 1                              | А     | 6                              | В     | 11                             | Б     | 16                             | Г     |
| 2                              | В     | 7                              | В     | 12                             | В     | 17                             | Б, В  |
| 3                              | В     | 8                              | В     | 13                             | В     | 18                             | А, Г  |
| 4                              | Г     | 9                              | В     | 14                             | Б     | 19                             | Б, В  |
| 5                              | В     | 10                             | Г     | 15                             | А     | 20                             | Б, Г  |

**Тема практической работы № 7 Тема 2.4.** Как оценить риск реализации ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте (ЧС)

О1-35

ДР1-24

**Цель практической работы:** найти алгоритм оценки рисков в ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте

#### ОЦЕНКА СТЕПЕНИ РИСКА

Трудно предвидеть момент, когда вы можете стать жертвой террористического акта, к тому же вероятность подвергнуться насилию для большинства из нас мала. Кроме того, стать заложником можно случайно, например, при ограблении банка, магазина, квартиры, загородного дома, либо при захвате людей террористами. Поэтому осторожность, особенно в регионах с неустойчивым режимом, никогда не помешает, и будет способствовать нормальному состоянию психики и финансовому благополучию любимых вами людей.

*Риск подвергнуться насилию зависит от следующих обстоятельств:*

— принадлежите ли вы к группе повышенного риска;

— как часто случаются акты насилия в вашем населенном пункте.

*Оценка степени риска заключается в анализе следующих факторов:*

— криминогенная обстановка в вашем регионе и ее динамика;

— наличие или отсутствие организованных преступных групп;

- какой тактики придерживаются эти группы и какие у них возможности;
- ваша принадлежность к группе повышенного риска;
- какой у вас объем мероприятий по обеспечению собственной безопасности и безопасности членов семьи;
- уровень вашей подготовки для действий в кризисной ситуации.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Каждый человек может предпринять самые разнообразные меры предосторожности для обеспечения своей безопасности. Это становится особенно актуальным в зоне чрезвычайного положения. Меры эти хотя и просты, но очень важны для снижения степени опасности.

- *имейте при себе пластиковую или ламинированную карточку, на которой написаны ваша группа крови, резус-фактор и другие данные, необходимые для оказания экстренной медицинской помощи;*
- *носите с собой лекарства, которые требуются вам повседневно;*
- *запомните номера телефонов, необходимые в экстремальных ситуациях, например, номер районного отдела органов охраны правопорядка, скорой помощи и др.*
- *старайтесь не выделяться в толпе своей одеждой, манерами или автомашиной;*
- *не публикуйте домашний адрес, номер телефона и другую информацию, касающуюся членов вашей семьи;*
- *(если вы богатый бизнесмен) меняйте маршрут передвижения так часто, насколько это возможно, избегайте постоянства.*
- *обращайте внимание, ведется ли за вами слежка. Проведите мероприятия по ее выявлению;*
- *всегда сообщайте родным о месте своего пребывания. Информировать их о своем приезде и отъезде, о всех изменениях в своих планах;*
- *если риск подвергнуться насилию чрезвычайно велик и у вас есть соответствующие средства, посоветуйтесь со специалистами по вопросам безопасности о найме личной охраны и отработайте*

*совместные действия по обеспечению безопасности. Не лишним будет и отъезд на некоторое время в другой населенный пункт, это должно прикрываться соответствующей легендой;*

*— поддерживайте дружеские отношения с соседями, особенно с пожилыми. Именно пенсионеры (особенно женщины), проводящие целые дни на лавочках возле дома, могут первыми вас предупредить о подозрительных типах, о том, что кто-то интересуется вами или вашей машиной, вашими детьми, пытался проникнуть в квартиру и т. д.*

Сделать конспект

**Тема практической работы № 8 Тема 2.5** Как оценить риски для здоровья в подростковом возрасте

О1-35

ДР1-24

**Цель практической работы:**

овладение комплексом средств (понятие, правило, алгоритм) оценки риска для здоровья подростков.

Объект защиты – качество жизни населения

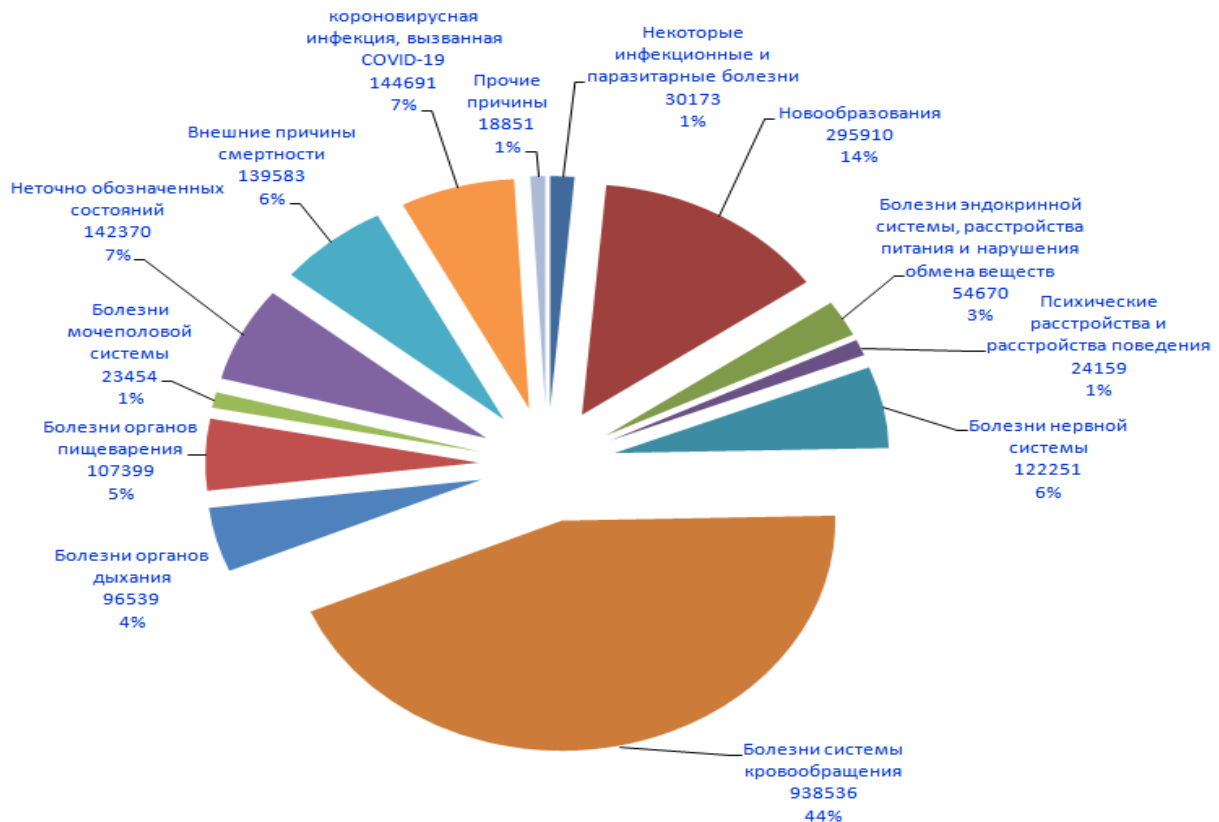
✓ Ухудшение демографической ситуации, снижение рождаемости, рост смертности,

Причины смертности

Естественные (старость 6,5%, болезни)

Внешние (ДТП, суицид, убийства ) 6%

## Смертность населения по основным классам за 2020 год



✓ Рост заболеваемости

За последние 10 лет заболеваемость россиян раком выросла на 23,7 %

«Старение» населения

В течение жизни до 75 лет риск развития рака

У женщин составляет 23,4 %  
30,3%.

у мужчин –

Женщины чаще страдают от рака молочной железы – 20,6 %  
онкозаболеваний,

Мужчины - от рака трахеи, бронхов и легкого – 16,9 %.



Прогнозы численности россиян к 2035 году

143 млн. человек



134 млн. человек

Практическая работа

*Понятие:* риски для здоровья – количественная мера опасности заболеваний (в т.ч. смертельно опасных, инфекционных, нервно-психологических) и смерти от других факторов, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) негативного события и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью (заболевания, травмы, гибель)

*Правило действия:* чтобы оценить риск опасных и вредных факторов для жизни и здоровья в подростковом возрасте, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий

#### **Алгоритм выявления и оценки риска инфекционных заболеваний**

1. Определить объект защиты (молодой человек);
2. выявить возбудителей заболеваний (например, микроорганизмы и вирусы) и составить их перечень: заболевание (грипп, туберкулёз, дизентерия, ветряная оспа, СПИД) – возбудитель;
3. определить воздействие возбудителей на организм объекта защиты и провести классификацию заболеваний по месту поражения/проявления симптомов: кишечные (дизентерия); дыхательных путей (грипп, туберкулёз); «кровяные» (СПИД); наружных покровов (ветряная оспа);
4. выявить пространственную локализацию возбудителей (почвы, загрязненная вода и продукты питания, скопление людей, животные-переносчики);
5. определить условия для появления заболевания (антисанитарные условия, ослабленный организм)

Дано: В 2020 году ковид-19 заболело 30 000 несовершеннолетних, всего заболевших зарегистрировано было 600 000 тысяч человек, численность населения России 145 млн.чел)

Требуется:

- 1) Рассчитать по формуле риск заболевания ковид-19 среди несовершеннолетних в 2020 году. 2) сделать прогноз, используя данные в таблице 1.

Таблица 1 – Классификация опасных событий по частоте (вероятности) их возникновения (P)

| Обозначение уровня | Описание                                      | Качественная оценка частоты (вероятности)       | Количественная оценка частоты ( $\lambda$ ), 1/год* |
|--------------------|---|---|---|
| P1                 | Произойдет в большинстве случаев              | Высокая вероятность, возможны повторные события | более 1   |
| P2                 | Вероятно произойдет в большинстве случаев     | Вероятное                                       | от $10^{-2}$ до 1                                   |
| P3                 | Может произойти                               | Возможное                                       | от $10^{-4}$ до $10^{-2}$                           |
| P4                 | Вероятнее всего не произойдет                 | Маловероятное                                   | от $10^{-6}$ до $10^{-4}$                           |
| P5                 | Произойдет при исключительных обстоятельствах | Крайне маловероятное                            | менее $10^{-6}$                                     |

**Тема практической работы № 9. Тема 3.2 Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни**

О1-35

ДР1-24

**Цель практической работы:** выбор мер (способов, методов, средств, образа жизни) для защиты жизни и здоровья от опасностей окружающей среды

1 вариант

**Задание 1.**

**Посмотрите текст ГЛАВЫ 4 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и ответьте на вопросы выполните задания:**

1. Совокупностью каких факторов обеспечивается право на охрану здоровья?
2. Перечислите обязанности граждан РФ в сфере охраны здоровья.

*Можно составить краткую характеристику документа*

**Задание 2.**

**Составьте подходящий для школьника распорядок дня, учитывая основные факторы ЗОЖ**

| Время суток, часы | Элементы режима дня |
|-------------------|---------------------|
|-------------------|---------------------|



|                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| <b>7.00- 7.05</b> | <b>Подъем, уборка постелей</b> |
| <b>23.00</b>      | <b>Отбой</b>                   |

### Задание 3.

#### **Прочитайте текст и ответьте на вопросы**

Наступила весна. На улице потеплело. Начал таять снег. Зажурчали ручьи. Почки на деревьях набухли почки. Природа начала просыпаться от холодной зимы. Витя был рад весне, но почему-то ему хотелось спать подольше утром, днём спать тоже хотелось, на уроках Витя подставлял кисть руки под голову специально, чтобы не заснуть за партой. К вечеру дремота проходила, и Витя выполнял домашнее задание с 21.00. по 23.30. Выполнив домашнее задание, Витя чистил зубы, умывался и ложился спать. Засыпал уже в начале следующего дня, к 00.30. Утром будильник звенел в 7.00, но Витя не мог проснуться. И поднимался к 7.30. Так прошла вторая неделя. Витя был всё такой же вялый. Мама повела Витю к врачу. Врач выставил диагноз: «Гиповитаминоз», назначил витамины и порекомендовал Вите вовремя ложиться спать в 21.30. Витя чётко выполнял все рекомендации врача, и через две недели Витя снова пришёл в норму.

- Почему важен сон человеку?
- Какая продолжительность сна должна быть у школьника?
- Какие условия для сна должны быть созданы школьнику?
- Что такое гиповитаминоз?
- Какие продукты содержат витамины?

### 2 вариант

#### Задание 1.

**Посмотрите текст Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» и ответьте на вопросы выполните задания:**

1. Найдите определения следующих понятий: последствия потребления табака, окружающий табачный дым. Сколько всего определений дается в данном документе?
2. Какая ответственность установлена за нарушение данного закона?

*Можно составить краткую характеристику документа*

#### Задание 2.

**Составьте суточный рацион для подростка школьника (16 лет), учитывая норму калорий и соответствующий критериям ЗОЖ. Напишите основные источники белков, жиров и углеводов.**

## Суточный рацион

- Белки: 10-15%;
- Жиры: 15-30%;
- Углеводы: 55-75%;

| Прием пищи | Описание |
|------------|----------|
|------------|----------|

### Задание 3.

**Прочитайте текст, ответьте на вопросы и выполните задание**

Поздней весной жильцы трехэтажного дома, где жил Витя, вышли на субботник. Витя и его соседи дружно прибирали территорию. Вдруг Витя увидел незнакомца на качели возле своего подъезда. Незнакомец сидел спиной к жильцам, и от него шли клубы дыма. Посидев две минуты, незнакомец кинул на дорожку выкуренную сигарету и вскоре опять закурил. Витя прибежал к незнакомцу и сообщил ему, что он только что подметал дорожки. Витя очутился в голубом дыме от сигареты, почувствовал запах табака и тут же начал сильно кашлять. Незнакомец вскоре исчез. Витя сел на лавочку, отдышался. Приступ кашля прошёл. Витя и соседи на общем собрании жильцов дома решили около детской площадки установить запрещающий знак «Курение на детской площадке запрещено!»

- **Почему курение вредно?**
- **Нарисуйте запрещающий знак «Курение на детской площадке запрещено!»**
- **Что такое пассивное курение?**
- **Почему люди начинают курить?**

3 вариант

### Задание 1.

**Посмотрите текст ГЛАВЫ 1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ответьте на вопросы и выполните задания:**

1. Найдите определения следующих понятий: спорт, физическая культура. Сколько всего определений дается в данном документе?
2. На каких принципах основывается данное законодательство?

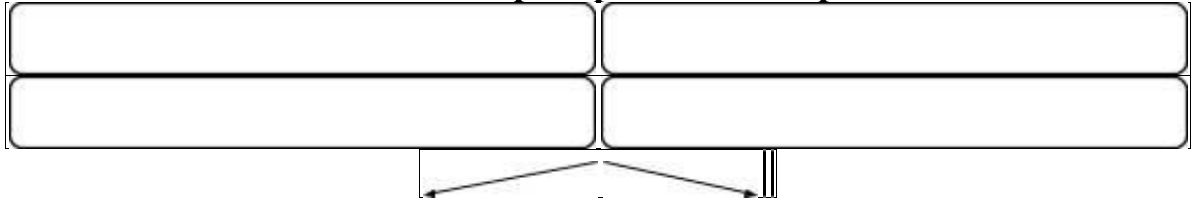
*Можно составить краткую характеристику документа*

### Задание 2.

Заполните пропуски и ответьте на вопросы:

## Основные составляющие тренированности организма человека

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |



**Напишите определение для каждого из вставленных пропусков.**

**Объясните разницу между «утомлением» и «усталостью».**

### **Задание 3.**

**Прочитайте текст, ответьте на вопросы и выполните задание**

У Вити наступили долгожданные осенние каникулы. Но Вите было грустно сидеть одному дома. Ему нечем было заняться. Ведь он уже знал, что длительно слушать громкую музыку, долго сидеть за компьютером это вредно, а друзей у Вити не было. Поэтому Витю отправили отдыхать в деревню к бабушке. Бабушка все каникулы усиленно кормила Витю пельменями, пирогами, тортами, жареным мясом, бутербродами с колбасой. Витя рад помочь бабушке воды с колонки принести, дрова нарубить, печь затопить, но бабушка все сама управляет. Вите не дает по хозяйству помогать, бережёт внука, да приговаривает: «Наработаешься ещё». После каникул мама повела Витю на плановый осмотр в поликлинику. Врач измерила Вите рост и вес, оказалось, что у Вити появился лишний вес.

- **Почему у Вити появился лишний вес?**
- **Что врач посоветовал Вите, для того, чтобы избавиться от лишнего веса?**
- **Для чего в организме человека откладывается жир в жировых клетках?**

**Известно, что плодотворный труд укрепляет здоровье людей. Как Вы считаете, чем может Витя заняться в деревне у бабушки?**

### **Тема практической работы № 10 Тема 3.3 Как защититься от опасностей на дорогах**

О1-35

ДР1-24

Изучение понятия: защита жизни и здоровья участников дорожного движения - способы и методы снижения уровня действия опасных факторов дорожного движения

Предметные действия: выбор мер (средств индивидуальной защиты, правил, моделей поведения) для защиты жизни и здоровья участников дорожного движения

Правило действия: чтобы выбрать меры защиты жизни и здоровья участников дорожного движения, необходимо подобрать средства индивидуальной защиты, правила и модели поведения на основе ПДД и иных нормативных документов

Разработка алгоритма выбора мер защиты жизни и здоровья участников дорожного движения (на выбор).

**Тема практической работы № 11.** Тема 3.4. Как безопасно вести себя в ситуации пожара в общественном месте

О1-35

ДР1-24

Решение ситуационных задач:

### **Задача 1.**

Вы смотрите телевизор, вдруг пропало изображение, слышно сильное гудение, ощущается запах гари. Ваши действия.

- не паниковать (не бегать, не кричать);
- обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки;
- накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха;
- о случившемся обязательно сообщить взрослым.

### **Задача 2.**

Загорелся телевизор. Ваши действия.

- не паниковать (не бегать, не кричать);
- обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки;
- накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха;
- если горение все-таки усиливается, залить телевизор водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку);
- если взорвался кинескоп, то опасен ядовитый дым, поэтому покинуть помещение и предупредить других, особенно детей;

- о случившемся обязательно сообщить взрослым.

### **Задача 3.**

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

- если у вас нет огнетушителя, подручными средствами тушения могут быть: плотная ткань (лучше мокрая) и вода;

- загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой;

- так же нужно тушить одеяло, подушки;

- нельзя открывать окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее, из-за этого же надо очень осторожно открывать комнаты, где происходит пожар, - пламя может полыхнуть навстречу;

- чтобы избежать удара током, необходимо отключить электричество, когда приходится тушить электропроводку или заливать водой;

- погасив пожар в квартире, необходимо убедиться, что ничто не тлеет;

если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо в срочном порядке покинуть помещение. Покидать помещение можно, только зная, что в помещении никого не осталось;

- по задымленным коридорам пробираться на четвереньках или ползком - внизу меньше дыма;

- необходимо закрывать по пути двери;

- вызвать пожарных по телефону 01 от соседей.

### **Задача 4.**

Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия.

- попробовать определить источник запаха;

- позвонить в ближайшую квартиру и предупредить жильцов о возможной опасности;

- при обнаружении очага возгорания попытаться потушить пламя подручными средствами;

- в случае возгорания электропроводки обесточить электрический щиток;
- если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо вызвать пожарную службу по телефону 01.

## **Тема практической работы № 12. Тема 3.5 Как безопасно вести себя в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)**

О1-35

ДР1-24

### ***Цель практической работы: Освоить правила безопасного поведения при захвате в заложники.***

Терроризм объявил войну мирным гражданам фактически всех государств. Взрываются жилые дома, людей захватывают в заложники. Любому человеку по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

1 сентября 2004 года во время торжественной линейки, посвящённой началу учебного года, произошел захват заложников в школе № 1 города Беслана (Северная Осетия). В течение двух с половиной дней террористы удерживали в заминированном здании 1128 заложников (преимущественно детей, их родителей и сотрудников школы) в тяжелейших условиях, отказывая людям даже в удовлетворении минимальных естественных потребностей.

Захват заложника — это противозаконное завладение человеком, сопровождающееся лишением его свободы. Он может совершаться различными способами: тайным, открытым, насильственным, ненасильственным.

3 опасных этапа: захват в заложники; нахождение под прицелом террористов; силовое освобождение заложников.

Что делать если вы оказались в заложниках...

Опыт показывает, что заложники больше всего страдают не от физического насилия, а от сильнейшего психологического шока.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

### ***2. Правила безопасного поведения при захвате в заложники.***

1 правило – спокойствие, анализ обстановки. Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом.

Подготовьтесь физически и морально к испытанию. Чтобы отвлечься осмотрите место, где вы находитесь, отметьте пути отступления, укрытия, за

которыми можно спрятаться в случае перестрелки. Присмотритесь к людям, захватившим вас. Оцените их психическое состояние, вооружение.

Старайтесь запомнить, как можно больше примет террористов, их количество, обрывки фраз, манеры поведения, вооружение, система связи, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи, тематику разговоров и т.д. Если Вы узнали кого-либо из захвативших Вас людей, не подавайте об этом ни малейшего вида.

2 правило – полное повиновение. Старайтесь не выделяться в группе заложников, ничем не раздражать бандитов. Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям. С самого начала выполняйте все требования бандитов. Будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок. Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза.

3 правило – спрашивайте разрешение. Не стоит сморкаться и кашлять, громко плакать или выражать своё недовольство. Если вы хотите открыть сумочку, встать или перейти на другое место, спрашивайте разрешения. Спросите у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.п. Ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения.

Главная информация (запомните): число захватчиков, в какой части помещения они находятся, вооружение, число заложников, где они находятся, моральное и физическое состояние террористов, особенности их поведения (агрессия, воздействие наркотиков), кто главный в группе. Часы кормления и отхода ко сну, не было ли замечено минирования помещения.

### ***3. Правила поведения при штурме.***

Если начался штурм или вот-вот начнется, попытайтесь прикрыть свое тело от пуль. Лучше всего упасть на пол подальше от окон и дверей, спрятаться за мебелью и т.п., прикрыть голову. В начале штурма может использоваться усыпляющий или слезоточивый газ. Поэтому при первых его признаках на всякий случай защитите органы дыхания сложенной в несколько раз тканью, лучше смоченной в воде, глаза закройте. В момент штурма не берите в руки оружие преступников.

Преступники во время штурма нередко стремятся спрятаться среди заложников. Старайтесь в меру своих возможностей не позволять им этого делать, немедленно сообщайте о них ворвавшимся бойцам. Во время работы группы захвата нельзя бежать, падать в объятия освободителей и стоять в то время, когда прозвучала команда упасть на пол.

Помните! Ваша цель – остаться в живых!

Захват заложников стал излюбленным оружием не только террористов, но и различных групп лиц, которые пытаются с его помощью решить свои проблемы или оказывать давление на государство.

Домашнее задание: Ответить на вопросы, прислать в виде фотографии  
Захват заложника — это

---

---

---

---

3 опасных этапа:

---

---

---

---

## **Правила поведения при захвате в заложники**

### **1 правило –**

---

---

*Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом. Подготовьтесь физически и морально к испытанию. Чтобы отвлечься осмотрите место, где вы находитесь, отметьте пути отступления, укрытия, за которыми можно спрятаться в случае перестрелки. Присмотритесь к людям, захватившим вас. Оцените их психическое состояние, вооружение.*

### **2 правило –**

---

---

*Старайтесь не выделяться в группе заложников, ничем не раздражать бандитов. Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям. С самого начала выполняйте все требования бандитов. Будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок. Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза.*

### **3 правило –**

---

---

*Не стоит сморкаться и кашлять, громко плакать или выразить своё недовольство. Если вы хотите открыть сумочку, встать или перейти на другое место, спрашивайте разрешения. Спросите у охранников, можно ли*



*читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.п. Ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения.*

### **Правила поведения при штурме**

1. Прикрыть свое тело от \_\_\_\_\_ упасть на пол подальше от окон и дверей, спрятаться за мебелью и т.п., прикрыть \_\_\_\_\_.
2. Защитить органы дыхания сложенной в несколько раз тканью, лучше смоченной в воде, глаза \_\_\_\_\_.
3. Не брать в руки \_\_\_\_\_ преступников.
4. Нельзя бежать, падать в объятия \_\_\_\_\_ и стоять в то время, когда прозвучала команда упасть на пол.

**Тема практической работы № 13** Тема **4.3** Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции

О1-35

ДР1-24

**Цель практической работы** изучить способы бесконфликтного поведения в условиях военной службы

. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: Исключительно важную роль в службе каждого воина играет этап психологической адаптации к войсковому ритму — начальный период службы. Прежде чем повести речь о том, как успешно пройти его, остановимся на характеристике воинского коллектива. Понимание его специфики и психологии позволит юноше правильно строить взаимоотношения с сослуживцами и адекватно вести себя в различных ситуациях. Сущность и особенности воинского коллектива. Воинский коллектив— это форма объединения военнослужащих для совместного решения служебных и боевых задач. Основной воинский коллектив — это коллектив воинской части, учебного заведения и т. п. Нас же интересует в первую очередь первичный воинский коллектив. Он формируется в масштабе взвода, роты и им равных воинских подразделений. В данном коллективе военнослужащие постоянно взаимодействуют, проводят большую часть времени вместе, хорошо знают друг друга. Именно в таких коллективах предстоит юношам нести службу. Специфика жизнедеятельности воинского коллектива выражается в следующем: - он решает особо ответственные,

общественно значимые задачи; - цель деятельности и средства ее достижения реализуются силой оружия, насилием по отношению к врагу; - жесткая регламентация всей повседневной жизни и службы; - четкая субординация во взаимоотношениях, обязательность выполнения уставных требований; - относительная длительность и непрерывность пребывания в нем личности при регулярной обновляемости личного состава подразделений; - многонациональность — во многих подразделениях плечом к плечу несут службу представители многочисленных наций и народностей России; - разнородность личного состава — он состоит из достаточно четко выраженных социальных групп: офицеров, прапорщиков (мичманов), сержантов (старшин) и рядового состава (солдат, матросов), военнослужащих, проходящих службу по призыву и по контракту. Все эти особенности налагают существенный отпечаток на психологию воинского коллектива, под которой понимают совокупность социальнопсихологических явлений, возникающих в процессе развития и функционирования коллектива. К этим явлениям принято относить: коллективные ценности, интересы, взгляды, убеждения, устремления; взаимоотношения в коллективе; коллективные настроения; коллективное мнение; традиции. С каждым из данных элементов приходится сталкиваться призывнику. Чтобы правильно понять конкретный воинский коллектив, надо осмыслить эти психологические явления. Остановимся на наиболее важных. Общественное (коллективное) мнение — совокупность оценочных суждений, в которых выражается отношение большинства (или всех) членов коллектива к тем или иным событиям. Оно свидетельствует о степени зрелости данного коллектива и бывает официальным и неофициальным. Общественное мнение коллектива систематично, оперативно и конкретно воздействует на своих членов (убеждение, внушение, психологическое принуждение). Поэтому каждый молодой солдат (матрос) должен учитывать этот фактор. Коллективные настроения— более или менее однородная реакция на значимые события, чувства, овладевшие коллективом в данное время. Несомненно, что подъем, энтузиазм, активность, апатия, депрессия, отчаяние и т. п. существенно влияют на каждого отдельного воина, взаимоотношения и общую деятельность коллектива. Коллективные традиции— это установившиеся в воинском коллективе строго определенные действия и отношения, навыки и привычки, соблюдение которых стало коллективной потребностью. Многие традиции выполняют роль стимулятора внутри коллективного общения, в частности, механизма, связывающего личность с коллективом. Внутриколлективные взаимоотношения— различные формы и виды взаимосвязи и общения личностей в воинском коллективе в процессе их

совместной жизни и деятельности. Взаимоотношения выступают важнейшим регулятором поведения воинов, их взаимодействия и общения. Эти отношения могут быть: 1. Служебными (официальные, формальные): а) по горизонтали — между воинами, равными по служебному положению, но связанными функционально; б) по вертикали — между начальниками и подчиненными. 2. Внеслужебными (неофициальные, личные). Они основываются на общности либо различии интересов, вкусов, потребностей и проявляются в таких психологических зависимостях, как симпатия, безразличие, антипатия, неприязнь и т. д. В реальной жизни коллектива обе эти линии переплетаются, оказывают друг на друга огромное влияние. На взаимоотношения воинов срочной службы влияет целый ряд факторов. Это прежде всего: воинская деятельность; условия службы и быта; удовлетворение материальных и духовных потребностей; личные качества; микрогруппы в коллективе; организаторская и воспитательная работа командования и т. д. Общественное мнение, настроение, взаимоотношения и традиции конкретного воинского коллектива, в который приходит молодой солдат (матроса), существенно влияют на его адаптацию. Однако это всего лишь условия, в которых действует воин. Все решают качества его личности.

Пути адаптации к военной службе. С призывом на военную службу молодой человек сталкивается со следующими факторами: другой ритм жизни; уставной порядок и дисциплина; физические и психические нагрузки; бытовые неудобства; особенности географического положения; непривычные климатические условия; необходимость приобретения новых знаний и навыков; освоение нового круга обязанностей; изменение характера и режима питания; изменение ролевых функций и др. Высокие адаптационные способности личности воина (адаптивность) находятся в зависимости от: настроения личности; степени нервно-психической устойчивости; развитости таких черт характера, как сердечность, доброта, открытость, социальная смелость, покладистость, терпимость, уверенность в себе и т. п. Как показывают психологические исследования, призывники с высокой и нормальной степенью адаптации быстро приспособляются к новым условиям деятельности и входят в новый коллектив; достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации; быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Они, как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Чтобы процесс адаптации прошел наименее болезненно, необходимо следовать приведенным ниже рекомендациям. Они проверены жизненным опытом многих поколений призывников. Умей общаться. Будь наблюдателем. Осмысливай увиденное и услышанное. Отделяй главные явления от второстепенных. Делай правильные выводы. Не

замыкайся. Будь общителен. Умей общаться. Установи с сослуживцами добрые отношения. Помни, что установлению хороших взаимоотношений способствуют: культура речи, умение слушать и слышать собеседника, выдержка, тактичность, терпимость к мнению других, умение управлять своим психическим состоянием. Не нагнетай напряженность. Все злое и агрессивное, даже и не направленное непосредственно на другого, создает неприятное ощущение у говорящего с тобой. Задавай в разговоре корректный и уважительный тон. Береги, щади неприкосновенность и ранимость другого человека. Поинтересуйся судьбами тех, с кем свела служба. Проявляй как можно больше доброжелательности, внимания, уважения к товарищам. Уважай себя. Избегай крайних, жестких, категоричных и безапелляционных оценок поведения и деятельности товарищей и командиров. Категоричность и безоговорочность не способствуют решению проблемы, а лишь осложняют отношения. Умей спокойно отстаивать свою точку зрения. Аргументы в споре должны быть весомыми, а не увесистыми. Когда эмоции берут верх, то возможности разума ограничиваются. Не открывай душу всем подряд. Разбирайся в людях. Правильно выбирай друзей. Не будь наивен и излишне доверчив. «Живи по уставу — завоеешь честь и славу». Сразу же постарайся хорошо изучить уставы ВС РФ, Уголовный кодекс РФ, свои функциональные обязанности. Их глубокое знание высоко оценивается командованием и товарищами. Помни старинную мудрость: «Живи по уставу — завоеешь честь и славу». Знай свои права, льготы и социальные гарантии. Будь дисциплинирован сам и удерживай от дурных поступков других. В соблюдении дисциплины нет мелочей. Проявляй самодисциплину, даже если этого никто не видит в данный момент. Умей отказаться от «соблазнов», идущих вразрез с требованиями законов, военной присяги и уставов. Научись говорить себе (и если потребуется, то и сослуживцам) «нет». Если нарушение совершено, то умей отвечать за свои действия. Знай, что правонарушения, грубые нарушения воинской дисциплины (особенно притеснение воинов младших призывов, «самоволки», употребление спиртного, наркотических и токсических средств, хищения и т. д.) могут испортить не только службу, но и всю дальнейшую жизнь. Эмоциональные переживания, нервнопсихические напряжения снимай физическими упражнениями, специальными комплексами упражнений, музыкой... Приказ командира — закон. В каждом воинском коллективе есть командиры и начальники: сержанты (старшины), прапорщики (мичманы), офицеры. Они поставлены во главе подразделений, частей. Очень важно, чтобы с ними у тебя с самого начала службы сложились правильные отношения. Начальники имеют право отдавать подчиненным приказание и должны проверять их выполнение. Приказ

командира имеет силу закона. Подчиненные обязаны беспрекословно подчиняться начальникам. На этом держится армия и флот. Не забывай, что отношения между старшими и младшими, начальниками и подчиненными регулируются уставными положениями. Стань профессионалом в своей воинской специальности. Профессионализм — степень овладения своими служебными обязанностями и умение успешно выполнять поставленные задачи. А это предполагает качественное освоение штатного оружия и техники, эффективные приемы их использования как в мирных условиях, так и в ходе современного динамичного боя. Только так можно стать мастером в своей воинской специальности. Недостаток знаний и навыков, профессионализма и мастерства в военном деле может привести к самым тяжелым последствиям. Поэтому с первых дней службы добросовестно изучай вверенные оружие и технику. Твои действия должны быть доведены до автоматизма — без этого невозможен профессионализм. Строго соблюдай технологическую дисциплину, правила эксплуатации и обслуживания. Поддерживай технику и оружие всегда в исправном состоянии, и они не подведут. Береги военное имущество. Будь коллективистом. В воинском коллективе ты всегда будешь окружен своими товарищами — и днем, и ночью. Без помощи товарищей, без их поддержки служить особенно нелегко. Известная суворовская заповедь гласит: «Сам погибай, а товарища выручай». Не бросай сослуживцев и друзей в беде. В каждом воинском коллективе люди разные. Одни прибыли из города, другие — из сельской местности. У всех разный уровень образования, воспитания, физической подготовки, характеры и вкусы тоже заметно разнятся. Рядом с тобой будут служить воины различных национальностей. Не забывай, что ты в солдатском строю, равный среди равных. Прибыв в коллектив, постарайся сразу же правильно оценить характер взаимоотношений, учесть особенности общественного мнения, настроений и традиций. Любое подразделение, любой воинский коллектив — это не только совокупность военнослужащих, разделенных на группы согласно организационно-штатной структуре. В нем существует множество микрогрупп, сложившихся на основе симпатий и антипатий, общих взглядов, взаимных интересов, психологической совместимости, землячества, по национальному признаку и т. д. Выясни наличие микрогрупп, характер их направленности и лидеров. Лидеры задают тон в коллективе. Это поможет тебе самоутвердиться, определить свое место в коллективе. Считайся с общественным мнением, но не всегда иди у него «на поводу» (оно может быть и ошибочным). Всегда имей свое собственное, обоснованное мнение. Будь способен, при необходимости, противостоять коллективному психологическому давлению или принуждению (словесные

оскорбления, унижительные клички, насмешки, унижение, бойкот, запугивание и т. п.). Будь сильной личностью, способной не «сломаться». Твои личные отношения с кем-либо не должны отрицательно влиять на служебные дела. Умей правильно строить отношения с воинами других национальностей. Умей дружить. Помни: настоящий друг не будет льстить. Он искренен, принципиален и всегда укажет тебе на ошибки. Если в коллективе не одобряют твой поступок или решение, не спеши обижаться, подумай, может, ты в чем-то не прав. Общественное мнение редко ошибается: коллективу виднее, какой ты есть. Критически взгляни на себя и свое поведение и, если надо, измени его. Не реагируй болезненно на клички и подколки (за исключением унижающих) — старайся быть адекватным в своих реакциях. Понимай юмор. Умей сказать слова поддержки, благодарности и извиниться за свои неправильные действия. В первое время у тебя многое будет не получаться. Не опускай рук при неудачах. Будь настойчив и трудолюбив. Будь опрятен и подтянут. Следи за своей формой, соблюдай гигиену. Многие приходят в армию, не умея пришить даже пуговицу, не зная, как заворачивать ногу в портянку, не приученные мыть ноги на ночь и т. д. Вот и появляются замечания от командиров, ухмылки сослуживцев, грибковые заболевания... Будь организован и дисциплинирован. Помни: неряхи и неумехи, «рохли» и «тряпки», «хлюпики» и «нытики», «маменькины сынки» и «заторможенные», обидчивые и «психованные», хвастливые и высокомерные, жадные и лживые, ленивые и трусливые и т. д. в коллективе подвергаются осуждению и неприязненному отношению. В коллективе не прощается и жестоко наказывается воровство. Не уклоняйся от выполнения любых поставленных задач, даже если их выполнение тебе кажется глупым и неправильным. Не пытайся перекладывать свои обязанности на плечи другого, искать легкие пути. Не «сачкуй», когда вместе с сослуживцами делаешь общее дело. Не бойся хозяйственных работ, уборок, мытья полов... Ты — мужчина и значит должен все уметь делать сам. Не только человек испытывает трудности, они тоже его испытывают. Безвыходных ситуаций практически не бывает. Встречающиеся еще порой факты самоубийств свидетельствуют о ничтожности силы духа и высшей степени эгоизма. Легче всего уйти из жизни, оставив своих родных и близких наедине с горем и многочисленными проблемами. Самоуничтожение допустимо лишь в схватке с врагом или в экстремальной ситуации, требующей этого во имя общественного блага. Правильно веди себя в конфликтных ситуациях. Исследования военных психологов показывают: в подразделениях, насчитывающих 50 — 70 военнослужащих, ежедневно происходит до 10 конфликтов. Они возникают

по различным причинам и протекают по-разному. Из них более 38 % кратковременные, около 40 % продолжаются несколько недель. Каждый четвертый может длиться месяц и более. Для разрешения конфликта может быть рекомендована технология открытого разговора с оппонентом: сделай искреннее заявление о том, что этот конфликт тебе не выгоден, как не выгоден он и второй стороне; предложи оппоненту этот конфликт прекратить; признай допущенные ошибки или упущения в поведении; объясни, что с твоей стороны примирительные шаги будут сделаны обязательно; уступи оппоненту в чем-то важном для него; выскажи пожелания относительно уступок, которые мог бы сделать твой оппонент; побуждай оппонента к обмену уступками и предложениями; обсуди уступки и предложения и при необходимости откорректируй их; прими взаимоприемлемое решение проблемы. Помни народную мудрость: «Слабые мстят, сильные — прощают». Умей постоять за себя. В воинском коллективе никто не имеет права устанавливать порядки, противоречащие уставным. Помни твердо, что приказывать имеет право только командир, старший начальник. Тем не менее, в той или иной форме в Вооруженных Силах проявляются неуставные взаимоотношения («дедовщина»). Наиболее распространенными являются: рукоприкладство, моральное и физическое подавление более слабых и позже призванных; принуждение к выполнению различных прихотей, перекладывание обязанностей по службе и в быту; вымогательство денег, вещей, продуктов, предметов обмундирования и т. п. Одним словом — стремление одних военнослужащих (как правило, старшего призыва) получить привилегии за счет других, занимающих более низкое положение в неформальной иерархии. Встретившись с «дедовщиной», а как показывают опросы, этого явления боятся около 70 % призывников, умей правильно повести себя. При невозможности самому справиться с ситуацией, принимающей острый характер, обратись за советом и помощью к товарищам и командирам. Помни, что правонарушители больше всего боятся открытой огласки и грамотных с правовой точки зрения действий. На многих «дедов» отрезвляюще действует предупреждение открыто (это особо важно, т. к. даже законное обращение к командиру порой расценивается как «стукачество») написать рапорт, обо всем сообщить командиру, в прокуратуру и т.п. Уясни, что никто не имеет права применять к тебе физическую силу. В случае угрозы жизни и здоровью ты имеешь законное право на необходимую оборону. Причем, это не просто право, но и твой моральный долг. Умей постоять за себя. Не забывай, что насилию чаще всего подвергаются слабые — им вменяется роль «козлов отпущения». Если несколько раз дашь слабинку, сядут на шею. При противодействии

«дедовщине» сила твоего духа важнее физической силы. Успех — в самосовершенствовании. Человек в отличие от животных — существо, себя познающее и сознающее, способное себя поправлять и совершенствовать. С первых дней пребывания в подразделении займись самосовершенствованием. Познай самого себя. Оцени себя, положи руку на сердце. Нужно чаще производить суровый, беспристрастный суд над собой. Важно научиться систематически, тщательно анализировать свои поступки, поведение и действия сослуживцев. Перед тем, как заснуть, осмысли: как прошел день, сделай выводы, обдумай завтрашние задачи. Самооценка должна быть не завышенная и не заниженная, а объективная. Развивай себя физически и духовно. Самообразование и самовоспитание — это основные факторы твоего жизненного успеха. Имей позитивные цели в жизни и службе. Настойчиво их добивайся.

**ОТЧЕТ О ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЕ:** Подготовь ответы на контрольные вопросы: 1. Что из себя представляет воинский коллектив? 2. Сущность и особенности воинского коллектива. 3. Что такое воинский коллектив? 4. Специфика жизнедеятельности воинского коллектива. 5. Что такое психология воинского коллектива? 6. Что такое общественное (коллективное) мнение? 7. Что такое коллективные настроения? 8. Что такое коллективные традиции? 9. Что такое внутри коллективные взаимоотношения? 10. Какие факторы влияют на взаимоотношения воинов срочной службы? 11. Пути адаптации к военной службе : - Умей общаться. - «Живи по уставу — завоеешь честь и славу». - Приказ командира — закон.

**Тема практической работы № 14** Тема **4.5** Строевая подготовка  
О1-35

ДР1-24

**Цель практической работы :** отработка приемов строевой подготовки  
*Понятия* об одиночной строевой подготовке и слаживания подразделений.  
*Правила и алгоритмы предметных действий:* Строевой стойки. Выполнение команд «Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, Заправиться". Повороты на месте. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Прохождение в составе подразделения торжественным маршем и в составе подразделения с песней. Приветствие в движении  
**Методические рекомендации:**



Обучение строевым приемам надо проводить в такой последовательности:

- ознакомление с приемом;
- разучивание приема;
- тренировка.

Для ознакомления с приемом командир должен:

- назвать прием и указать, где и для какой цели он применяется;
- подать команду, по которой выполняется прием;
- показать строго по Строевому уставу, как выполняется прием в целом, а затем в медленном темпе — по разделениям с кратким пояснением порядка его выполнения.

На ознакомление с приемом должно затрачиваться минимальное время.

В зависимости от сложности строевого приема разучивание его может проводиться:

- в целом, если прием несложный;
- по разделениям, если прием сложный;
- с помощью подготовительных упражнений, если прием сложный и отдельные его элементы трудно усваиваются.

Для ознакомления с приемом руководитель занятия образцово показывает обучаемым порядок его выполнения в целом, а затем по элементам (по разделениям), попутно объясняя свои действия.

Изучение каждого элемента приема или действия (если прием сложен по выполнению) также начинается с показа и краткого объяснения.

При показе у обучаемого создается зрительное представление о строевом приеме или действии (его элементах), поэтому показ должен быть безупречным.

Приемы и действия, показанные четко, правильно и красиво, всегда производят на обучаемых большое впечатление и вызывают желание выполнять их так, как было показано. Показ необходимо всегда сопровождать кратким объяснением. Для создания полного и правильного представления об изучаемом приеме или действии недостаточно иметь зрительное представление, нужно осмыслить изучаемые прием или действие.

Объяснение позволяет раскрыть такие стороны изучаемых строевых приемов или действий, которые трудно усваиваются при показе. Оно ориентирует обучаемых на то, что будет показано, или на то, от чего зависит правильность выполнения строевого приема или действия.

После ознакомления со строевым приемом или действием процесс формирования навыка как целостного действия включает три связанных между собой основных этапа.

Первый этап заключается в расчленении приема или действия (сложного) на элементы и в выполнении приема или действия по элементам.

Второй этап последовательно объединяет элементы в группы, а затем — в единое целое. Третий этап сводится к выработке навыков в выполнении приема или действия. Выполнение приема путем многократного повторения (тренировки) доводится до автоматизма. При этом командир должен добиваться, чтобы все приемы выполнялись правильно, быстро, красиво и четко.

### «Строевая стойка и повороты на месте»

Строевая стойка (рис. 1) принимается по команде **«СТАНОВИСЬ»** или **«СМИРНО»**. По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

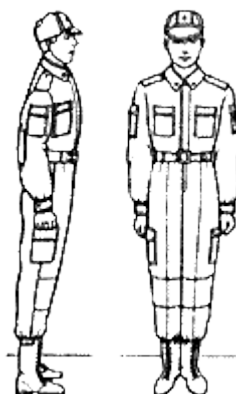


Рис. 1. Строевая стойка

Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдавании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

По команде **«ВОЛЬНО»** стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде **«ЗАПРАВИТЬСЯ»**, не оставляя своего места в строю, поправить обмундирование и снаряжение.

Перед командой **«ЗАПРАВИТЬСЯ»** подается команда **«ВОЛЬНО»**.

## Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: «**Напра-ВО**», «**Нале-ВО**», «**Кру-ГОМ**». Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. Повороты выполняются в два приема: первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела да впереди стоящую ногу; второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

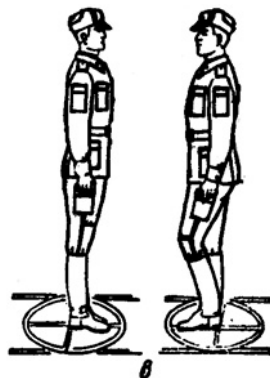


Рис. 2. Выполнение поворотов

### Задание 1. Выполнение строевой стойки

Порядок выполнения:

- по команде руководителя «СТАНОВИСЬ» занять соответствующее положение;
- по команде «ВОЛЬНО» занять соответствующее положение;
- выполнение упражнений по команде руководителя «НАПРАВО», «НАЛЕВО», «КРУГОМ» в соответствии с принятой методикой.

**Оценка за выполнение строевого приема, определяется так:**

«**отлично**», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно;

«**хорошо**», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно, но при этом была допущена одна ошибка;

«**удовлетворительно**», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом были допущены две ошибки;

«**неудовлетворительно**», если прием не выполнен, либо выполнен не в соответствии с требованиями Строевого устава, или при его выполнении допущено три ошибки\* и более.

**\*Наиболее характерные ошибки при выполнении строевых приемов.**

**Строевая стойка.**

- 1) Ноги согнуты в коленях,
- 2) Носки не выровнены по линии фронта и не развернуты на ширину ступни,

- 3) Каблуки не поставлены вместе.
- 4) Руки согнуты в локтях, кисти рук находятся не на середине бедра и не обращены ладонями внутрь, пальцы не полусогнуты и не касаются бедра.
- 5) Грудь не приподнята, живот не подобран,
- 6) Плечи не развернуты, корпус не подан вперед.
- 7) Голова опущена, выставлен подбородок.

#### **Повороты на месте.**

- 1) После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног.
- 2) Во время поворота ноги (нога) сгибаются в коленях.
- 3) Кисти рук не посередине бедер и пальцы не касаются бедра.
- 4) Нога приставляется не кратчайшим путем

**Тема практической работы № 15** Тема 4.6 Огневая подготовка. Порядок неполной сборки и разборки ММГ АК-74

О1-35

ДР1-24

#### **Цель практической работы:**

- сформировать у обучающихся представление о назначении, боевых свойствах автомата, устройстве его частей и механизмов, а также умение и навыки при обращении с оружием;
- формирование умения применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью.

#### **Задачи:**

- Познакомить обучающихся с назначением, боевыми свойствами автомата, устройством его частей и механизмов.
- Сформировать представления об автоматическом действии автомата.
- Научить выполнять неполную разборку и сборку после неполной разборки автомата.

#### **Порядок неполной разборки и порядок сборки автомата АК-74(АКМ)**

Разборка автомата может быть неполная и полная: неполная - для чистки, смазки и осмотра автомата; полная - для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте. Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

Разборку и сборку автомата производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата сличить номера на его частях: у каждого автомата номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях автомата.

Обучение разборке и сборке на боевых автоматах допускается лишь в исключительных случаях и с соблюдением особой осторожности в обращении с частями и механизмами.

### Порядок неполной разборки автомата

1. Отделить магазин (рис. 26). Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.

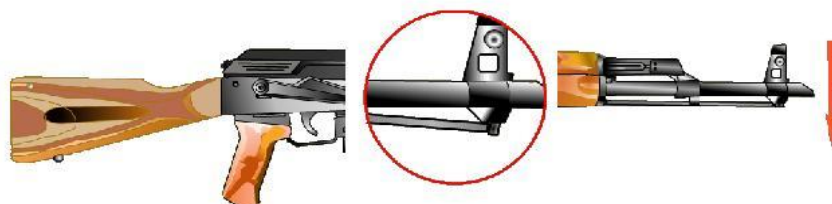


Рис. 1. Отделение магазина

После этого проверить, нет ли патрона в патроннике (рис. 27), для чего опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

Рис. 2. Проверка патронника

2. Вынуть пенал с принадлежностью (рис. 3). Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку,

выколотку и шпильку.

У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

Рис. 3. Выемка пенала с принадлежностями

3. Отделить шомпол (рис. 4). Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол вверх. При отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой.



Рис. 4. Отделение шомпола

4. Отделить крышку ствольной коробки (рис. 5).левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

Рис. 5. Отделение крышки ствольной коробки

5. Отделить возвратный механизм (рис. 6). Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

Рис. 6. Отделение возвратного механизма

6. Отделить затворную раму с затвором (рис. 7). Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

Рис. 7. Отделение затворной рамы с затвором

7. Отделить затвор от затворной рамы (рис. 8). Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

Рис. 8. Извлечение затвора из затворной рамы

8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой (рис. 9). Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку патрубка газовой камеры.



Рис. 9. Отделение газовой трубки со ствольной накладкой

Выполнение норматива по огневой подготовке № 13. Требования, предъявляемые к выполнению норматива, представлены в таблице 1.

Таблица 1

| Наименование | Условия(порядок) выполнения норматива | Оценка по времени |              |              |             |
|--------------|---------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|
|              |                                       | 60<br>баллов      | 50<br>баллов | 40<br>баллов | Менее<br>40 |
| норматива    |                                       |                   |              |              |             |

|                                |   |       |      |       | баллов         |
|--------------------------------|---|-------|------|-------|----------------|
| Неполная<br>разборка<br>оружия | Оружие на подстилке, инструмент наготове.<br>Обучающийся находится у оружия.<br>Норматив отсчитывается от команды "К неполной разборке оружия приступить" до доклада обучаемого "Готово". | 20 с. | 23с. | 25 с. | Свыше<br>26 с. |

### **Порядок сборки автомата после неполной разборки.**

Сборка автомата после неполной разборки производится в обратной последовательности.

**Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.** Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

**Присоединить затвор к затворной раме.** Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую руку и вставить затвор цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

**Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.** Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

**Присоединить возвратный механизм.** Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

**Присоединить крышку ствольной коробки.** Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

### **Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.**

Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

### **Присоединить шомпол.**

**Вложить пенал в гнездо приклада.** Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой. У АКМС пенал убирается в карман сумки для магазинов.



**Присоединить магазин к автомату.** Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Выполнение норматива по огневой подготовке № 14. Требования, предъявляемые к выполнению норматива, представлены в таблице 2.

| Наименование норматива                | Условия(порядок) выполнения норматива   | Оценка по времени |       |       |               |
|---------------------------------------|---|-------------------|-------|-------|---------------|
|                                       |   | 60                | 50    | 40    | Менее 40      |
| Сборка оружия после неполной разборки | Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове.<br>Обучающийся находится у оружия.<br>Норматив выполняется одним обучаемым.<br>Время отсчитывается от команды "К сборке оружия приступить" до доклада обучаемого "Готово". | 27 с.             | 29 с. | 34 с. | 35 с. и более |

**Тема практической работы № 16. Тема 5.2.** Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок оказания. Алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС

О1-35

ДР1-24

**Цель:** овладение основными способами оказания первой доврачебной помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.

**О чем новом узнают? (знания)**

- о признаках клинической смерти и реанимационных действиях.
- о способах реанимации человека и искусственной вентиляции легких пострадавшего

- о способах оказания первой доврачебной помощи с использованием «аптечки первой помощи» или используя подручные средства;

**Как это узнают?**

- в ходе решения ситуаций возможных в жизни молодого человека;
- на основе изучения учебной литературы;

-на основе просмотре видео материала по теме.

## 1. Старт-задание:

*Дано:*

Проходя мимо территории завода КМЗ, вы заметили человека, лежащего на животе, на краю тротуарной линии. Человек не подает признаков жизни, но видимых повреждений на нем нет. Рядом с пострадавшим находится столб линии высоковольтных передач и проезжая часть. Часть тротуара с пострадавшим плохо освещена и довольно безлюдна. Накануне вечером был сильный дождь и штормовой ветер. Пострадавший лежит на влажном асфальте, задевая ладонью лужу.

*Требуется:*

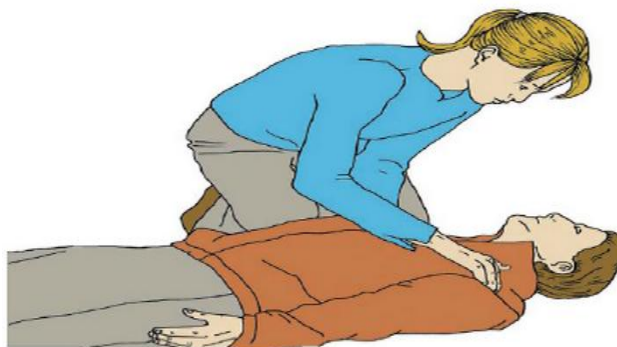
1. Определить источник травмирования.
2. Проанализировать причины поражения и возможные травмы.
3. Определить место и степень поражения пострадавшего
4. Подобрать возможные способы помощи человеку.
5. Определить риски при оказании первой помощи для себя и пострадавшего
6. Предложите алгоритм ваших действий:

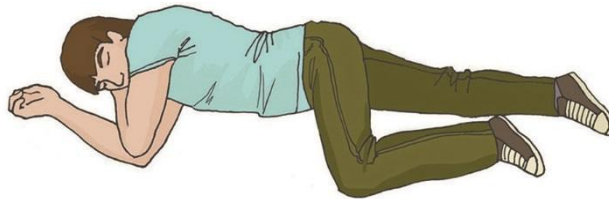
В скобках после каждого из выводов приведите аргументы, почему вы так решили.

## 2. Понятие о неотложных состояниях

Состояния, при которых оказывается первая помощь

**Правило:** Чтобы оказать первую помощь, необходимо убедиться, что это неотложное состояние, определить его вид и выбрать соответствующий алгоритм действий/мероприятий с учетом рисков для себя и пострадавшего





### 3. Задание-эксперимент:

*Дано:*

Манекен типа «Максим» или «Гоша». Работа в паре со своим однокурсником. Карточки с ситуациями (Определение наличия обструкции, Помощь при обструкции дыхательных путей инородным телом, пострадавший в сознании и без сознания, беременная, дети различного возраста, сердечно-лёгочная реанимация взрослого и ребенка одним или

двумя спасателями)

*Требуется:*

1. Апробируйте способы оказания первой помощи в различных ситуациях “двумя спасателями”

2. Отрефлексируйте действия вашей пары в ходе применения способов оказания первой помощи: выявите правильные и ошибочные действия на основе чек-листа критериев правильности/эффективности, а также затруднения совместного осуществления действий

3. Отработайте и продемонстрируйте эффективный алгоритм действий

4. Сформулируйте с учетом вашего опыта, материала из учебника и законодательства эффективный алгоритм действий

#### 4. Тест-задание:

*Дано:*

На рисунках представлены различные виды травм человека.



рис. 1



рис.2



рис. 3

*Требуется:*

1. Определить вид травмы
2. Определить возможные обстоятельства (где и как) получена травма.
3. Выбрать алгоритмы действий оказания первой помощи.
4. Обосновать решение в терминах, представленных в нормативных и учебных источниках информации

| Задание                 | Оцениваемые действия обучающегося  |
|-------------------------|--|
| <b>Старт-задание:</b>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Анализирует ситуацию кейса по алгоритмам идентификации опасности и оценки риска, выбирает и применяет способы оказания первой помощи для сохранения жизни и здоровья своего и пострадавших</li><li>2. Демонстрирует знания основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения, оперирует статьями и законодательными нормами</li></ol> |
| <b>Задание-эксперти</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Распределяет работу в команде на основе действующих правил и алгоритмов оказания первой помощи в неотложных</li></ol>   |

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>мент</b>          | состояниях<br>2. Демонстрирует умение оказания первой помощи в неотложных состояниях на манекене<br>3. Анализирует ошибки при оказании первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях         |
| <b>Тест-задание:</b> | Выбирает способ оказания первой доврачебной помощи при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания на основе освоенных ранее алгоритмов идентификации и оценки риска, нормативных правил |

### Критерии оценивания:

| Освоенные умения и навыки   | баллы    |
|---|----------|
| Студент самостоятельно анализирует ситуацию кейса, используя алгоритмы идентификации опасности и оценки риска   | <b>1</b> |
| Выбирает адекватный ситуации кейса способ оказания первой помощи  | <b>1</b> |
| Распределяет работу в команде на основе нормативных правил и алгоритмов оказания первой помощи в неотложных состояниях  | <b>1</b> |
| Демонстрирует успешное применение алгоритмов оказания первой помощи в неотложных состояниях на манекене   | <b>1</b> |
| Демонстрирует знания основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения при обосновании принятого решения о способе оказания первой помощи пострадавшему | <b>1</b> |

**Оценка 5 (отлично)**- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он овладел знаниями по теме и уверенно применил умения, в т.ч. действуя в команде, и набрал **5 баллов**;

**Оценка 4 (хорошо)**- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он овладел знаниями по теме, продемонстрировал незначительные ошибки в ходе применения алгоритма оказания первой помощи, не снижающие эффективность действия команды, и набрал **4 балла**;

**Оценка 3 (удовлетворительно)**- ставится студенту, если в ходе выполнения практической работы он овладел знаниями, но допустил ошибки в применении алгоритма оказания первой помощи, снижающие эффективность действия в команде, затруднялся в анализе ситуации кейса и принятии решения и набрал **3 балла**;

**Оценка 2 (неудовлетворительно)**- ставится студенту, если в ходе

выполнения практической работы он недостаточно овладел знаниями по теме, допустил ошибки в применении алгоритма оказания первой помощи, не участвовал в командных действиях, не смог проанализировать ситуацию кейса и принять решение по оказанию первой помощи и набрал **2 балла**;

## **Ответы**

### **Старт-задание:**

**1. Определить источник травмирования.** (Предположение 1. источником травмирования может выступать, линия электропередач, при обрыве проводов, человека могло ударить током, впоследствии произошла остановка сердца, внимательно осматриваем провода, чтоб не попасть под шаговое напряжение), (Предположение 2. Пострадавший лежит рядом с проезжей частью, его могла сбить машина), (Предположение 3. Переулок у завода плохо освещен, на пострадавшего могли напасть и оглушить), (Предположение 4. Пострадавшему могло стать плохо и он потерял сознание)

**2. Проанализировать причины поражения и возможные травмы.** (так как на пострадавшем нет видимых повреждений, и линия электропередач визуально не повреждена, то Предположение №1,2,3 не обоснованы)

**3. Определить место и степень поражения пострадавшего** (проводим визуальный осмотр пострадавшего, проверяем пульс, слушаем дыхание, слушаем сердцебиение)

**4. Подобрать возможные способы помощи человеку** (вызываем скорую помощь, просим помощи у прохожих и проезжающих на транспортном средстве, проводим реанимацию своими силами)

**5. Определить риски при оказании первой помощи для себя и пострадавшего** (перед осмотром пострадавшего, визуально оцениваем опасность для себя: надеть перчатки (если есть), если нет, то использовать подручные средства для очистки полости рта (платок, салфетка, край футболки и т.д., одеть тканевую маску на себя, для защиты от ротавирусных инфекций, если на пострадавшем есть кровь в области лица или ссадина использовать целлофановый пакет, чтоб не было контакта с кровью)

**6. Предложите алгоритм ваших действий:** (если есть сомнения в правильности действий, вызвать скорую, до приезда реанимации попросить по телефону консультацию врача, он пошагово будет консультировать, что делать). проверить пульс на сонной артерии, послушать дыхание, проверить реакцию зрачка (10 секунд), если не подымается, уложить пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность, очистить ротовую полость при

необходимости, расстегнуть верхнюю одежду, приступить к ИВЛ и массажу сердца, 2 вдоха\*15 нажатий на грудную клетку, после 2 повторов на 3 секунды замирать слушать дыхание, если появилось, меняется цвет лица, на грудную клетку воздействия прекращаются, пострадавшему придают устойчивое боковое положение.

### **Задание-эксперимент:**

(Определение наличия обструкции, помощь при обструкции дыхательных путей инородным телом, пострадавший в сознании и без сознания, беременная, дети различного возраста, сердечно-лёгочная реанимация взрослого и ребенка одним или двумя спасателями)

**1. Апробируйте способы оказания первой помощи в различных ситуациях “двумя спасателями”** (Определить наличие обструкции, это попадание инородного тела в гортань человека (вода, косточка, бусинка, деталь от игрушки, жевательная резинка, кусочек пищи, обломок зуба и т.д.) если пострадавший ребенок, его необходимо перевернуть головой вниз и хлопковым движением ладони по направлению сверху вниз нанести удар по спине ребенка, умеренной силы, чтоб застрявший предмет вывалился изо рта, если пострадавший взрослый или крупнее вас, то возможны два варианта: 1. “объятия жизни” когда пострадавший находится в позе полусидя на вашем колене, вы его держите прижав к себе, как бы обнимая сзади под руки, ваши руки находятся на его животе, сомкнуты в замок. Резким нажатием снизу вверх на область живота вы провоцируете выход газов и кислорода из гортани, что должно способствовать выталкиванию застрявшего инородного тела. 2 вариант пострадавший лежит на спине на ровной твердой поверхности, вы наносите умеренной силы удары в область грудной клетки. Реанимация детям проводится: младенцем (пальцами одной руки), от 1 года до 5-7 лет (одной ладонью), от 7-взрослого возраста (двумя ладонями)

**2. Отрефлексируйте действия вашей пары** в ходе применения способов оказания первой помощи: выявите правильные и ошибочные действия на основе чек-листа критериев правильности/эффективности, а также затруднения совместного осуществления действий (было комфортно или некомфортно работать с напарником, какие трудности во взаимопонимании были, как пришли к общему мнению, кто принимал решения, кто что выполнял)

**3. Отработайте и продемонстрируйте эффективный алгоритм действий** (на тренажере показывают алгоритм действий по своему заданию)

**4. Сформулируйте** с учетом вашего опыта, материала из учебника и

законодательства эффективный алгоритм действий (Приказ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ России от 04.05.2012 №477). Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи. 1. отсутствие сознания, 2. остановка дыхания и кровообращения, 3. кровотечения, 4. инородные тела в верхних дыхательных путях, 5. травмы, 6. ожоги, 7. обморожения, 8. отравления)

#### **Тест-задание:**

**1. Определить вид травмы** (рис. 1 ножевое ранение в грудную клетку, рис. 2 вывих ключицы при падении, рис. 3 открытый перелом голени)

**2. Определить возможные обстоятельства** (где и как) получена травма. (1. разбойное нападение, драка, 2. в учебном заведении или на предприятии при падении с лестницы, 3. При падении или при ДТП)

**3. Выбрать алгоритмы действий оказания первой помощи.** (1. вызвать скорую, наложить плотную повязку вокруг ножа, не вынимая его из раны, придать полусидячее положение. 2. Вызвать скорую или сопроводить пострадавшего в больницу, при этом поместить поврежденную конечность на повязку-косынку через шею или прибинтовать поврежденную конечность к грудной клетке. 3. Остановить кровотечение, наложив жгут или закрутку, указать время остановки крови, зафиксировать поврежденную конечность в том положении в каком она есть, не меняя ее форму, изготовив из подручных материалов шину, запрещено вправлять в рану выпавшие или отколовшиеся кусочки кости, рану не закрываем, прибывшие на помощь медики, должны сразу видеть поврежденное место)

**4. Обосновать решение в терминах**

**Тема практической работы № 17 Тема 5.3. Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях**

О1-35

ДР1-24

**Цель:** овладение основными способами оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях и ранениях.



**Раны** – это нарушения целостности кожных покровов, слизистых оболочек, тканей, вызванные механическими, термическими, химическими и другими воздействиями, приводящие к расстройствам функций органов или всего организма



Первая помощь при ранениях:

1. остановить кровотечение;
2. защитить рану от

загрязнения и проникновения в нее микробов;

3. ослабить болевые ощущения.
4. Иностранное тело в ране (осколок стекла, кусок металла, щепка), для остановки кровотечения осторожно надавите вокруг него.
5. Сделайте объемную повязку вокруг или с двух сторон от раны восьмеркой из бинта.

### **Оказание первой помощи при кровотечениях**

#### **Наложение кровоостанавливающего жгута**

Последовательность действий:

1. Жгут накладывается выше раны, по возможности ближе к ней, но не ближе 4 — 5 см. Жгут не накладывается в областях суставов, на кисть, стопу, в средней трети плеча (возможно повреждение лучевого нерва).
2. Конечности придается возвышенное положение.
3. На монокостный сегмент (плечо, бедро) выше места раны наложить марлевую салфетку
4. Растянуть жгут, наложить его так, чтобы первый оборот жгута остановил кровотечение
5. Проверить правильность наложения жгута (кровотечение должно прекратиться, отсутствие пульса на периферических сосудах, побледнение кожи ниже наложенного жгута).
6. Закрепить концы жгута с помощью кнопочек и дырочек.
7. Поместить под жгут записку в которой отметить время наложения жгута. Отметить точное времени наложения.

8. В летнее время жгут накладывается не более 2 час, зимой не более часа, при этом каждые 60 мин летом и 30 мин зимой ослаблять на нес секунда затем снова затягивать выше предыдущего места наложения

9. В зимнее время конечность с наложенным жгутом укутать, но следить чтоб жгут был виден

10. Провести транспортную иммобилизацию.

**Критерии оценки выполнения практического задания:**

1. Конечность бледная и приобретает мраморный оттенок.
2. Ниже жгута перестает определяться пульсация сосудов.
3. Правильный порядок наложения
4. Отмечено время наложения

### Виды кровотечений

1 Капиллярное

Помощь:

- 1 Промыть рану
- 2 Обработать
- 3 Наложить повязку

2 Венозное

Помощь:

- 1 Вытащить из воды
- 2 Придать области ранения возвышенное положение
- 3 Наложить давящую повязку немного ниже поврежденного места и на него
- 4 Проверить пульс на запястье (должен чувствоваться)
- 5 Приложить холод

3 Артериальное

Помощь:

- 1 Пережать сосуд выше места повреждения (пальцевое прижатие, жгут, закрутка, МАХ сгибание конечности)
- 2 Указать время наложения жгута МАХ t: летом – 1 час, зимой – 0,5 часа
- 3 Отправить пострадавшего в больницу

4 Внутреннее (паренхиматозное)

Помощь:

- Придать пострадавшему полу сидячее положение. На живот положить холод. Ноги согнуть в коленях и притянуть к животу. Доставить в больницу

**Задание.** Вам предложены ситуации с повреждением кровеносных сосудов. Задача состоит в том, чтобы Вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, кровотечения и предложить способы оказания первой помощи пострадавшему.

**Ситуация 1.** Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются носовой платок, раствор этикридина лактата (риванол),

электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?

**Ситуация 2.** В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

**Ситуация 3.** В результате ножевого ранения возникло сильное кровотечение из грудной клетки. Нож остался в ране. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?

**Ситуация 4.** Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная рана размером 3х1,5 см, из которой вытекает пенная кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

**Ситуация 5.** Вы увидели молодого человека, который работал ручной пилой. Пила сорвалась и поранила внутреннюю часть левой руки. Кровь густая, вытекает равномерной тонкой струей. Для оказания помощи специальных средств в вашем распоряжении нет. Какова будет последовательность оказания помощи? Какой вид кровотечений произошел?

## **Тема практической работы № 18 Тема 5.4. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях**

О1-35

ДР1-24

1. Изучение понятия об экстремальных ситуациях в природных условиях.
2. Изучение на практике способов и особенности фиксации конечностей.
3. Изучение способов транспортировки пострадавших.
4. Изучение способов согревания на открытой местности,
5. Решение ситуационной задачи: Вынужденное автономное существование. Правило добычи: воды, пищи, огня. Временное жилище. Пропишите Ваши действия.

## Тема практической работы № 19. Тема. Как выявить и описать опасности на рабочем месте

ОЗ6-48

ДР25-26

*Цель работы:* овладение навыками выявления и описания опасностей на рабочем месте

О чем новом узнают?

- об основных опасностях на рабочем месте согласно получаемой профессии специальности

- о порядке идентификации опасностей

Как это узнают?

- в ходе исследования по **выявлению основных опасностях на рабочем месте**

Какой новый способ действия построят? (схему организации действия) –Необходимо

1) выявить источники опасностей для объекта защиты и составить их перечень;

2) провести классификацию по природе действия (физические, химические, биологические, психофизиологические);

3) провести классификацию источников опасности по воздействию на организм работника (воздействие на дыхательную, сердечною систему и др.);

4) выявить пространственную локализацию каждого источника опасности, а также пути эвакуации;

5) выявить и классифицировать условия реализации опасного свойства источников опасностей (техногенные: скопление значительного количества горючих веществ и материалов, самовозгорание веществ и материалов, несоответствие вредных факторов нормативным значениям; антропогенные: неосторожное обращение с огнем, несоблюдение правил эксплуатации производственного оборудования и электрических устройств, нарушение трудового распорядка; природные: разряды статического электричества, грозовые разряды, самовозгорание веществ и материалов, поджоги);

6) определить воздействие на организм объекта защиты (ожог, травма, потеря сознания, удушье, летальное/смерть).

### 1. Старт-задание:

Дано:

Описание рабочего места, перечень имеющегося оборудования, план эвакуации.

*Требуется:*

1. Изучить виды возможных опасностей.
2. Допишите, какие опасности относятся к:
  - **физическим** –
  - **химическим** –
  - **биологическим** -
  - **психофизиологическим** -
3. Определить воздействие на организм каждой опасности.

## 2. Задание-эксперимент:

*Дано:*

Предприятие/учебный полигон/учебная мастерская, рабочее место, перечень оборудования, инструментов.

*Требуется:*

1. Понаблюдайте за рабочим местом и внесите данные в схему Приложения 1.

- пути передвижения до рабочего места
- применяемое оборудование
- применяемый инструмент
- пути эвакуации

2. Определить источники опасностей (инструмент, оборудование, здание, сооружения, территория) и нанести их на схему и в таблицу Приложения 1.

3. Классифицировать факторы риска по каждому источнику по происхождению, воздействию на организм и записать в таблицу

4. Начать строить карту оценки опасностей на рабочем месте

| Наименование рабочего места | Источники опасности | Вид опасности по происхождению | Вид опасности по воздействию на организм                           | Тяжесть воздействия опасности*       | Вероятность возникновения опасности* | Способы защиты* |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
|                             |                     |                                | (приводит к заболеванию/профзаболеванию)<br>(к травме чего/смерти) | Вредный фактор<br><br>Опасный фактор | Расчет                               |                 |

\* колонки заполняются в рамках выполнения практической работы в следующей теме «Оценка риска», «Выбор способов защиты»

5. Сделать вывод о наличии комплекса опасностей применительно к исследованному рабочему месту (к профессии в разделе 3).

### 3. Тест-задание:

*Признаки опасности:*

- а) Многопричинность*
- б) Возможность нанесения вреда здоровью;*
- в) Чувство страха*
- г) Защитный рефлекс*

Ответ: б

Состояние деятельности, при которой с определенной вероятностью исключено проявление опасностей или имеет место отсутствие чрезмерной опасности

- а) безопасность
- б) приемлемый риск
- в) работоспособность
- г) бездеятельность

Ответ: а

### 3. Что такое «антропогенные опасности»?

- а) негативные воздействия, внезапно возникающие, периодически или постоянно действующие в системе «человек-среда обитания»;
- б) опасности, обусловленные климатическими и природными явлениями;
- в) опасности, созданные элементами техносферы;
- г) опасности, возникающие в результате ошибочных действий людей;
- д) нет правильного ответа.

Ответ. г

### 5. Какой производственный фактор называют вредным?

- а) фактор, негативное воздействие которого на человека приводит к ухудшению самочувствия;
- б) фактор, негативное воздействие которого на человека приводит к травме;
- в) фактор, негативное воздействие которого на человека приводит к заболеванию;
- г) фактор, негативное воздействие которого на человека приводит к летальному исходу;
- д) нет правильного ответа.

Ответ: в

### 6. Перечислите травмоопасные производственные факторы:

- а) падающие предметы;
- б) высота;
- в) пониженная температура воздуха;
- г) движущиеся машины и механизмы;
- д) электрический ток.

Ответ: а, г, д

**8. Что такое «потенциальная опасность»?**

- а) опасность, которая всегда связана с конкретной угрозой воздействия на объект защиты, с пространством и временем;
- б) опасность, представляющая угрозу общего характера, не связанная с пространством и временем;
- в) факт воздействия реальной опасности на человека и среду обитания;
- г) опасность, созданная элементами техносферы;
- д) нет правильного ответа.

Ответ: б

**Чек-лист**

осмотра рабочего места (зоны) нахождения работников  
при выполнении работ

Рабочее место: \_\_\_\_\_

Источники опасности и факторы риска:

Здания и сооружения (цех, вышки, трубы, трубопроводы)

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_

Оборудование (электрическое, подъемное, краны, стационарное, станки, переносное, конвейеры, баллоны)

- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

Территория (проходы, проезды, рельсы, покрытие)

- 11. \_\_\_\_\_
- 12. \_\_\_\_\_
- 13. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

Коммуникации (трубы с паром, жидкостью, газом, электропровода, сырьепроводы)

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

Нанесите на схему:

## Тема практической работы № 20 Тема. Оценка рисков на рабочем месте

О36-48

ДР25-26

Цель: организовать работу обучающихся по овладению определению вероятности возникновения опасностей на рабочем месте. (по формуле)

О чем новом узнают?

- о понятии риск, приемлемый риск
- о понятии тяжести опасностей
- о порядке оценки опасностей
- об основных опасностях на рабочем месте согласно специальности

Как это узнают?

- в ходе **оценки основных опасностей на рабочем месте**

Какой новый способ действия построят? (схему организации

**действия** –Необходимо:

1. определить частоту негативного воздействия в мире, России, регионе, отрасли
  2. определить возможные последствия по степени тяжесть/ущерб негативного воздействия опасности
  3. определить частоту наступления разных видов последствий
  4. сравнить показатели с нормами приемлемости риска
- предположить причины различий показателей



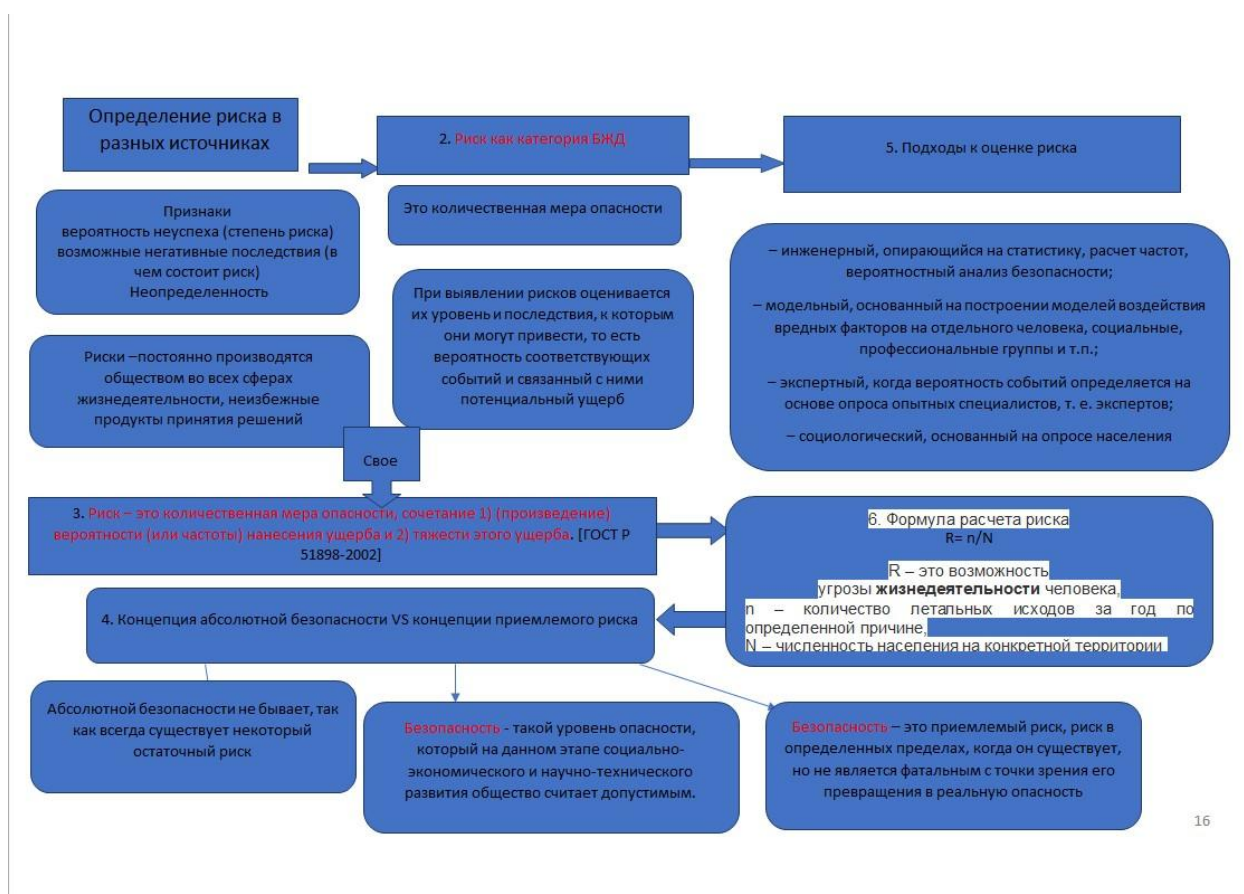
Понятие: риск – это количественная мера опасности, сочетание 1) вероятности (или частоты) нанесения ущерба и 2) тяжести этого ущерба для объекта защиты;

- приемлемый риск - уровень опасности, который на данном этапе социально-экономического и научно-технического развития общество считает допустимым

Предметное действие: определение вероятности осуществления риска и масштаба последствий воздействия вредных и опасных факторов среды для разработки/выбора мер по профилактике и защите

Правило действия: чтобы оценить риск, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий

### Алгоритм расчета риска по формуле:



### Старт-задание:

*Дано:*

Описание рабочего места, перечень имеющегося оборудования, план эвакуации.

*Требуется:*

1. Указать статистические данные по травматизму и профессиональным заболеваниям в различных отраслях, в России, в других странах.

2. Определить величину приемлемого риска

## 2. Задание-эксперимент:

*Дано:*

Предприятие, рабочее место, перечень оборудования, инструментов.

*Требуется:*

1. Определить возможные последствия идентифицированных опасностей по степени тяжести

- гибель
- травма
- профессиональное заболевание

2. Определить масштабы последствия идентифицированных опасностей:

- человек
- подразделение
- предприятие
- район, город
- область

3. Определить частоту наступления разных видов последствий

4. Сравнить показатели с нормами приемлемости риска

5. Предположить Причины различий показателей вероятности по регионам, отраслям.

6. Построить карту оценки опасностей на рабочем месте

| Наименование рабочего места | Источник опасности | Вид опасности по происхождению | Вид опасности по воздействию на организм                                      | Тяжесть воздействия опасности    | Вероятность возникновения опасности | Способы защиты * |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------------|------------------|
|                             |                    |                                | (приводит к заболеванию/профессиональному заболеванию) (к травме чего/смерти) | Вредный фактор<br>Опасный фактор | Расчет                              |                  |

\* колонка заполняется в рамках выполнения практической работы в следующем разделе «Выбор способов защиты»

7. Сделать вывод о величине риска в отрасли, на рабочем месте.

### 3. Тест-задание

**Как называется состояние человека, к которому приводит однообразие выполняемых операций?**

- а) гипокинезия;
- б) стресс;
- в) монотомия;
- г) функциональное напряжение организма;
- д) нет правильного ответа.

**От каких факторов зависит исход поражения человека электрическим током?**

- а) пути тока в теле человека;
- б) вида тока;
- в) силы тока;
- г) условий окружающей среды;
- д) физического состояния человека

**Тема практической работы № 21 Тема. Определение методов защиты от опасностей на рабочем месте**

О36-48

ДР25-26

Цель работы: организация работы обучающихся по овладению навыков выбор мер (средств индивидуальной защиты, правил, моделей поведения) для защиты жизни и здоровья на рабочем месте.

О чем новом узнают?

- о причинах, приводящих к травматизму, профессиональным заболеваниям

- о средствах индивидуальной защиты.

Как это узнают?

- в ходе определения способов снижения **основных опасностей на рабочем месте.**

Какой новый способ действия построят? (схему организации действия)

Необходимо:

1. определить объект защиты
2. определить комплекс факторов риска и причины реализации опасностей на рабочем месте
3. выявить степень последствий реализации риска

4. определить виды средств защиты от максимально опасных факторов
5. подобрать нормативные документы/акты, регламентирующие использование применение выбранных средств защиты
6. Выявить оптимальные варианты доступных средств по сочетанию цена-качество

### 1. Старт-задание

*Дано:*

Описание рабочего места, перечень имеющегося оборудования, план эвакуации.

*Требуется:*

Рассмотреть основные причины травматизма и профессиональных заболеваний

- организационные
- технические
- психофизиологические
- санитарно-гигиенические

### 2. Задание-эксперимент

*Дано:*

Предприятие, рабочее место, перечень оборудования, инструментов.

*Требуется:*

1. Предположить причины возникновения идентифицированных опасностей
2. Указать воздействие на объект защиты
3. Определить способы снижения вероятности возникновения и тяжести идентифицированных опасностей.
4. Определить возможность и пути снижения последствий идентифицированных опасностей.
5. Построить карту оценки опасностей на рабочем месте

| Наименование рабочего места | Источник опасности | Вид опасности и по происхождению | Вид опасности по воздействию на организм                         | Тяжесть воздействия опасности    | Вероятность возникновения опасности | Способы защиты |
|-----------------------------|--------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|----------------|
|                             |                    |                                  | (приводит к заболеванию/ профзаболеванию) (к травме чего/смерти) | Вредный фактор<br>Опасный фактор | Расчет                              |                |

### 3. Тест-задание

*Для чего используют рукавицы из упругодемпфирующих материалов?*

- а) защиты рук от теплового излучения;*
- б) защиты рук от воздействия химических веществ;*
- в) защиты рук от вибраций;*
- г) защиты рук от механических повреждений;*
- д) нет правильного ответа.*

**Ответ: в**

### Тема практической работы № 22 Тема. Знакомство с повседневным бытом военнослужащих

О36-48

ДР25-26

**Цель:** овладение основами прохождения военной службы, исходя из вклада в подготовку к военным сборам (БЖД) и профессии

Содержание

1. Тематическая экскурсия с показом учебных классов, казармы, специальной военной техники, посещение музея части.
2. Примерные темы проектов/исследований:
  - 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»;
  - «Сравнительный анализ должностных инструкций/компетенций для специалиста гражданского-строительства и военного строительства»\*.

### План отчет по экскурсии в воинскую часть (карточка-задание)

| № п/п | Вопрос   | Ответ студента | Примечания |
|-------|--|----------------|------------|
| 1     | Наименование мероприятия   |                |            |
| 2     | Дата мероприятия   |                |            |
| 3     | Какую цель ставили при посещении мероприятия?                                  |                |            |
| 4     | Помогло ли посещение данного мероприятия ответить на интересующие вас вопросы? |                |            |
| 5     | Из чего складывается быт и как отдыхают военнослужащие?                        |                |            |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 6  | С какими видами вооружения и военной техники познакомились в ходе экскурсии   |  |  |
| 7  | Могут ли подобные мероприятия стать определяющим фактором при выборе профессии? (указать несколько причин)                                  |  |  |
| 8  | О каких особенностях службы вы узнали при посещении воинской части?   |  |  |
| 9  | Какие отличия вы можете назвать при проведении занятий по строевой подготовке на плацу воинской части и в вашем образовательном учреждении? |  |  |
| 10 | Что вызвало наибольший интерес при посещении воинской части?  |  |  |
| 11 | Кратко расскажите, как складывался боевой путь воинской части?  |  |  |
| 12 | Возникли ли затруднения при выполнении неполной разборки и сборки боевого оружия? (перечислить)   |  |  |
| 13 | Рассматриваете ли возможность прохождения службы в данной воинской части?   |  |  |
| 14 | Опишите в нескольких предложениях свои впечатления от посещения воинской части  |  |  |
| 15 | На ваш взгляд, какие знания, полученные в ходе экскурсии, будут для вас наиболее полезными?   |  |  |

Ф.И.О., группа \_\_\_\_\_

### **Тема практической работы № 23 Тема. Методы оказания первой помощи гражданам при ЧС и автомобильных катастрофах**

**Цель:** овладение средствами (понятие, правило и алгоритмы) принятия решений при ДТП и несчастных случаях на транспорте

#### **Алгоритм оценки ситуации транспортной аварии**

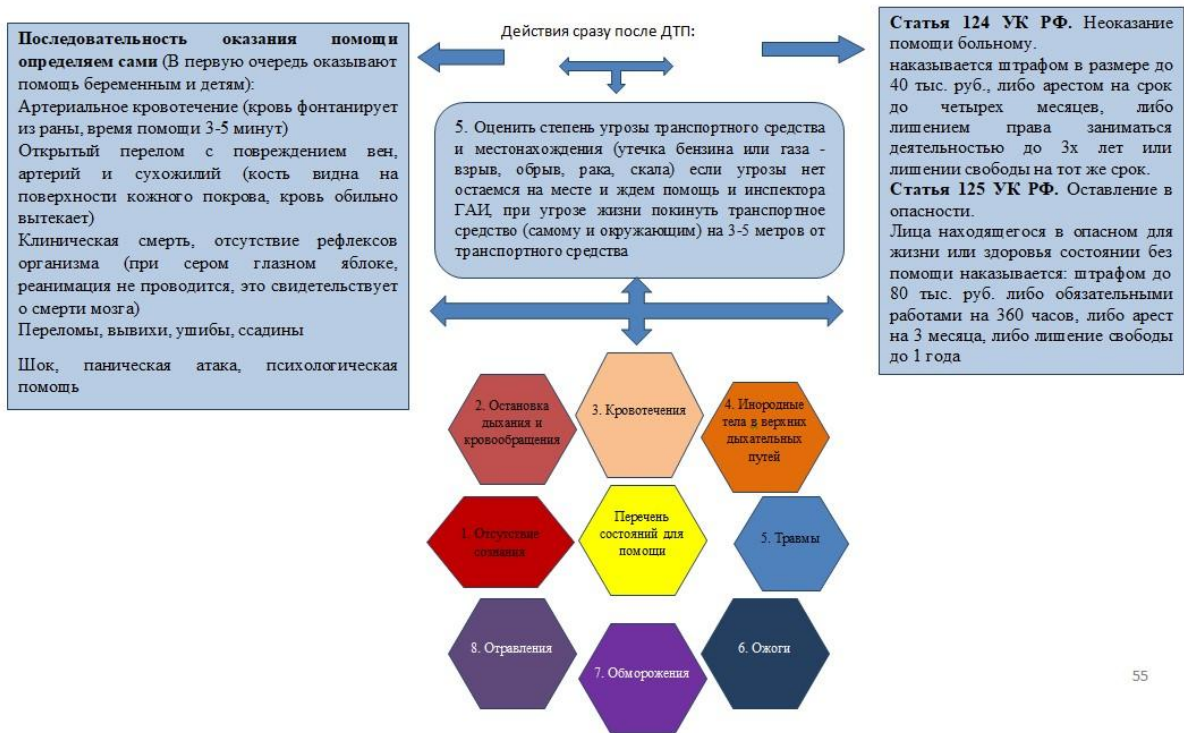
Участник аварии:

1. Оценить свое состояние здоровья, произвести само осмотр
2. При наличии кровотечения и травм, оказать помощь себе
3. Сообщить о ДТП (место аварии, количество пострадавших, степень травм)

4. Если есть пострадавшие оказать им помощь

Водитель:

1. Остановиться/не передвигать ТС
2. Осмотреть себя, участников аварии, транспортное средство
3. Выставить знак «аварийной остановки», сообщить в скорую и ГАИ
4. Если есть пострадавшие оказать им помощь



## II. Общие рекомендации

По всем вопросам, связанным с изучением дисциплины (включая самостоятельную работу), консультироваться с преподавателем.

## III. Контроль и оценка результатов

Оценка за выполнение практической работы выставляется в форме *по пятибалльной системе* и учитывается как показатель текущей успеваемости студента.

| Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |                   | Критерии оценки результата   |
|---|-------------------|--|
| балл (оценка)   | вербальный аналог |  |
| 5   | отлично           | <p>Представленные работы высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, выполнены все предусмотренные практической</p> |

|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
|   |                      | работой задания.  |
| 4 | хорошо               | Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные практической работой задания выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.                                       |
| 3 | удовлетворительно    | Уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. |
| 2 | не удовлетворительно | Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий не выполнено.   |