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

30.08.2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

при изучении общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.08 Основы безопасности и защиты Родины

по специальности

38.02.08 Торговое дело

Ижевск, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02331665009DB114B6428B01EEA9C49F16
Владелец: Новикова Варвара Валентиновна
Действителен: с 28.06.2024 до 28.09.2025

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. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования. Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС. Её задачи и примеры их решения. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Задачи гражданской обороны. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны, объем часов 2.
Цель практической работы: формирование ОК 01; ОК 03; ОК 06, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ПВ, ЦО ЭВ, ЦО ГВ, ЦО ДНВ, ПРб 01, 02, 03, 07, 08, 15, 16.

Задания:

Работа в подгруппах:

1. Составьте схемы, характеризующие РСЧС, ее структуры, режимы функционирования, территориальный и функциональный принцип организации РСЧС.
2. Опишите задачи РСЧС и приведите конкретные примеры их решения.
3. Создайте памятку: Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.
4. Создайте памятку: Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны.
5. Подведение итогов. Выводы.

Тема практической работы № 2. Основные правила пожарной безопасности в быту. Термические и химические ожоги. Основные правила безопасного поведения при обращении и газовыми и электрическими приборами. Последствия электротравмы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации. Первая помощь при ожогах, объем часов 2.

Цель практической работы: формирование ОК 07, ЦО ЭКВ, ПРб 05, 09-12
Задания:

Работа в подгруппах:

1. Разработайте алгоритмы поведения при:

1) пожаре в бытовой ситуации;

2) при получении термических и химических ожогов;

3) при обращении и газовыми и электрическими приборами;

4) при получении электротравмы;

5) проведения сердечно-легочной реанимации;

6) первой помощи при ожогах.

2. Придумайте сценарий бытовой экстремальной ситуации (утечка газа, эксплуатация неисправного бытового прибора, электротравма и т. д.).

3. Отработайте с членами подгруппы алгоритм действий из заданий 1 в придуманной вами ситуации.

4. Подведение итогов. Выводы.

Тема практической работы № 3. Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и др.). Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений. Правила безопасного поведения в ситуации коммунальной аварии. Порядок вызова аварийных служб и взаимодействие с ними, объем часов 2.
Цель практической работы: формирование ОК 01; ОК 04, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ПРб 02, 08, 14

Задания:

Работа в подгруппах:

1. Подготовьте памятку: Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и др. – распределяются между подгруппами).
2. Пропишите правила коммуникации с соседями.

3. Перечислите меры по предупреждению преступлений для конкретной ситуации (ситуации – по выбору обучающихся).
4. Составьте схему: Правила безопасного поведения в ситуации коммунальной аварии. Порядок вызова аварийных служб и взаимодействие с ними
5. Подведение итогов. Выводы.

Тема практической работы № 4. История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте. Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности). Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников), объем часов 2.
Цель практической работы: формирование ОК 01; ОК 06; ОК 07, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ЭКВ, ПРб 02, 03, 05, 08, 09-12, 14-16

Задания:

1. Из Правил дорожного движения выберите дорожные знаки, с помощью которых регулируется движение пешеходов на дороге и на улицах. Запомните их.
2. Составьте схему: Основные принципы риск-ориентированного подхода к обеспечению безопасности на транспорте.
2. Вспомните или найдите в средствах массовой информации Удмуртской Республики пример крупного дорожно-транспортных происшествия. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: можно ли было избежать данного ДТП?
3. Работа в подгруппах:
Разработайте алгоритмы:
А) Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности).
Б) Поведение участников дорожного движения при ДТП.
4. Разработайте памятку: Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников – по выбору обучающихся).
5. Подведение итогов. Выводы.

Тема практической работы № 5. Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности в метро. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на водном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации, объем часов 2.
Цель практической работы: формирование ОК 04; ОК 07, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭКВ, ПРб 05, 09-12,14
Задания:

Работа в подгруппах:

1. Разработайте памятку на тему (распределяются между подгруппами):
- Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.
- Основные источники опасности в метро. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.
- Основные источники опасности на водном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.
- Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.
2. Представление в виде демонстрации. Обсуждение между подгруппами. Выводы.

Тема практической работы № 6. Общественные места и их классификация. Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа. Общие правила безопасного поведения. Опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек – ребенок, взрослый, пожилой человек, человек с ментальными нарушениями и т.п.), объем часов 2.
Цель практической работы: формирование ОК 04; ОК 06, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭВ, ПРб 03, 14, 15, 16

Задания:

1. Составьте схему «Общественные места и их классификация. Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа. Общие правила безопасного поведения».
2. Пользуясь доступными вам источниками информации, изучите случаи возникновения - толпы и давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек – ребенок, взрослый, пожилой человек, человек с ментальными нарушениями и т.п. – опишите обстоятельства и последствия. Опишите наиболее безопасную модель поведения, обоснуйте своё мнение.
3. Пользуясь доступными вам источниками информации, найдите случаи нейтрализации агрессивного поведения. Прокомментируйте их.
4. Подведение итогов. Выводы.

Тема практической работы № 7. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта. Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения). Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций, объем часов 2.
Цель практической работы: формирование ОК 03; ОК 06, ЦО ПВ, ЦО ЭВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ДНВ, ПРб 01,03, 07, 15, 16

Задания

1. Пользуясь доступными вам источниками информации, найдите описание пожаров, которые происходили в общественных местах. Проанализируйте, какие действия привели к беде. Опишите наиболее безопасную модель поведения.
2. Составьте памятку на тему «Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (по выбору: лечебные учреждения, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения).
3. Разработайте алгоритм «Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта».
4. Составьте алгоритм поведения и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций. Оформить в виде презентации.
5. Подведение итогов. Выводы.

Тема практической работы № 8. Природные чрезвычайные ситуации. Общие правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дождаться помощи). Природные пожары. Возможности прогнозирования и предупреждения. Правила безопасного поведения. Последствия природных пожаров для людей и окружающей среды. Опасные геологические явления и процессы: землетрясения, извержение вулканов, оползни, сели, камнепады. Опасные гидрологические явления и процессы: наводнения, паводки, половодья, цунами, сели, лавины. Опасные метеорологические явления и процессы: бури, ливни, град, мороз, жара. Чрезвычайные ситуации экологического характера, возможности прогнозирования, предупреждение, объем часов 2.
Цель практической работы: **формирование ОК 01; ОК 07, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ЭКВ, ПРб 02, 05, 08, 09-12.**

Задания:

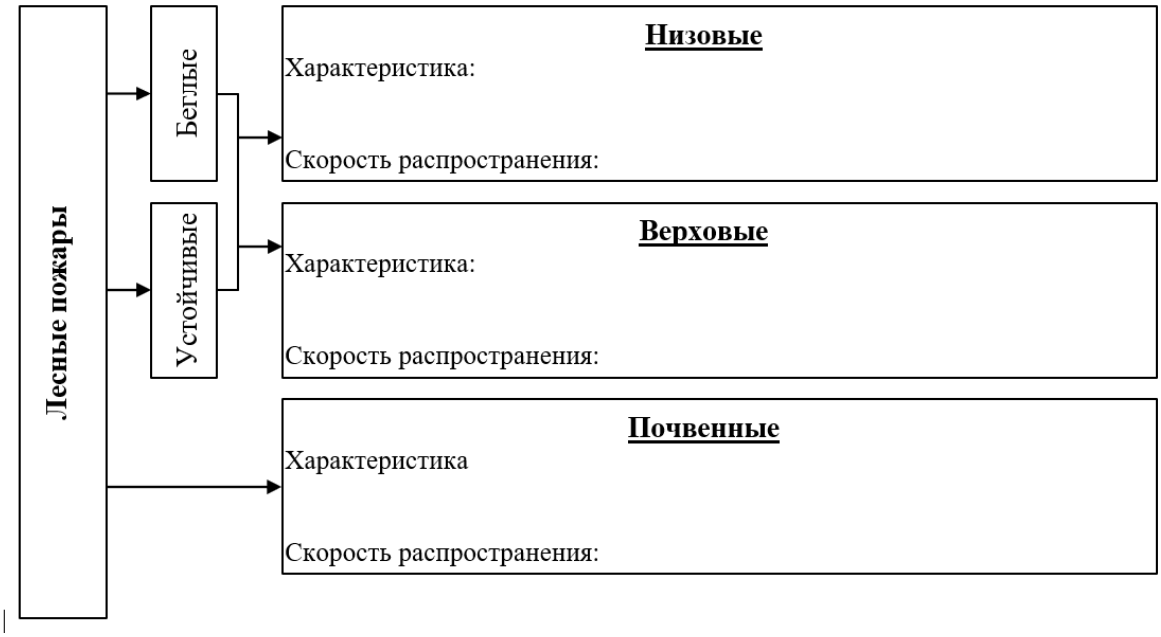
1. Вспомните, какая информация передается для населения при оповещении об угрозе возникновения стихийных бедствий: составьте таблицу и запишите по видам ЧС.
2. Природные пожары и причины их возникновения. Запишите схему классификации природных пожаров



3. Заполните Таблицу:
Причины возникновения природных пожаров

Природные причины	Антропогенные причины

4. Заполните блок-схему «Виды лесных пожаров по месту распространения»:



6. Заполните таблицу: Действия населения по профилактике возникновения и при пожаре

До пожара	Во время пожара	После пожара

7. Приведите известные вам примеры природных явлений, которые наиболее часто наблюдаются на территории Удмуртской республики и вызывают возникновение чрезвычайных ситуаций природного характера, и сделайте сообщение на эту тему.
8. Сделайте сообщение на тему «Комплекс мероприятий для обеспечения личной безопасности от чрезвычайных ситуаций природного происхождения, наиболее характерных для Удмуртской Республики».
9. Составьте и запишите алгоритм ваших действий в случае возникновения например-урагана и др. ЧС, характерных для Удмуртской Республики.

Тема практической работы № 9. Практическое занятие-тренинг: Психическое здоровье и психологическое благополучие. Критерии психического здоровья и психологического благополучия. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие. Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы; профилактика злоупотребления алкоголя и употребления наркотических средств; помощь людям, перенёсшим

психотравмирующую ситуацию). Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья, объем часов 2.
Цель практической работы: **формирование ОК 04; ОК 06; ОК 08, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ПРб 03, 04, 13, 14, 15, 16**

Задания:

Ход занятия-тренинга:

1. Игра-приветствие «Локотки». 20 мин.

Цель. Установление контактов между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности, умения понимать позицию партнера по общению.
Проведение.
Обсуждение 10-15 мин.:
1) С какой группой игроков было комфортнее всего здороваться и почему?
2) Какие стратегии могут помочь в совершенствовании взаимоотношений в коллективе?
3) Что может являться причиной стрессов?

2. Упражнение «Ассоциации».
Цель. Снятие эмоционального напряжения, продолжение знакомства участников группы
Участники сидят в кругу. Передают друг другу игрушку, называя как можно больше ассоциаций к слову «здоровье»:
- успех;
- покой;
- общение:
- уверенность
- стабильность;
- общение с природой;
- жизнерадостность
- гармония
- хорошее самочувствие и тому подобное.

3. Обсуждение вопросов:
1) Психическое здоровье и психологическое благополучие.
2) Критерии психического здоровья и психологического благополучия.
3) Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие.
4) Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы;

профилактика злоупотребления алкоголя и употребления наркотических средств; помощь людям, перенёсшим психотравмирующую ситуацию).
5) Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья

4. Игра «Ситуация успеха».

Цель: поддержка положительного эмоционального фона.
Инструкция: Я хочу предложить вам участие в одной интересной игре. Нам очень редко говорят добрые слова по поводу нашей профессиональной деятельности. Я думаю, что сейчас вы сели рядом с тем человеком, который вам знаком не только как одногруппник, но и как человек, с которым вам приятно общаться. У вас есть уникальная возможность выразить свои добрые мысли и чувства по отношению к справа сидящему соседу по поводу его профессиональных качеств. Для этого необходимо взять в свою руку руку соседа и сказать ему эти слова. Игра проходит по цепочке от первого участника до последнего.
Рефлексия:
- Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
- Поднимите руку, у кого совпали ожидания с тем, что сказал вам сосед?

5. Рефлексия занятия: подведение итогов, ответы на вопросы:

- Как прошло занятие, что больше всего понравилось (запомнилось), что не понравилось? Ваши пожелания.
Начните, пожалуйста, словами «Мне сегодня... п я уношу с собой...»

Тема практической работы № 10. Практическое занятие-тренинг: Понятие «конфликт». Стадии развития конфликта. Конфликты в межличностном общении; конфликты в малой группе. Факторы способствующие и препятствующие эскалации конфликта. Способы поведения в конфликте. Деструктивное и агрессивное поведение. Конструктивное поведение в конфликте. Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, виды эмоциональной регуляции. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта. Ведение переговоров при разрешении конфликта. Опасные проявления конфликтов. Способы противодействия проявлению насилия, объем часов 2.
Цель практической работы: формирование ОК 03; ОК 04; ОК 06, ЦО ПВ, ЦО ЭВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ДНВ, ПРб 01, 03, 07, 14, 15.

Ход занятия:

I Организационный момент. Приветствие

Цель: подготовить участников к работе, создать комфортную атмосферу в группе.

Упражнение на знакомство «Имя и качество»

Цель: поближе познакомиться всем участникам

Задание: Участникам предлагается, передавая мягкую игрушку, назвать по 2 качества, характерных для них. Участники по очереди рассказывают о своих качествах, которые помогают им в общении, не ссориться с другими людьми.

Упражнение "Рукопожатие или поклон"

(толерантность, уважительное отношение друг к другу)

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

Расскажите группе о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов приветствия:

- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- пожав друг другу руки, прижать свою правую ладонь к сердцу (Иран).

Группа образует круг. Один из участников начинает "круг знакомств": выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

В своей повседневной жизни мы встречаемся со многими людьми: детьми и взрослыми. Немудрено, что в совместной деятельности возникает множество конфликтных ситуаций. Вся история человечества – это история бесконечных войн и конфликтов. Конфликты существовали всегда и будут существовать, они – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни. Общество без конфликтов возможно, наверное, лишь при полной утрате индивидуальности и свободы. Сегодня мы с вами будем искать выходы из сложных ситуаций. А почему в нашей жизни возникают споры? Это мы с вами попытаемся выяснить с помощью упражнения «Эксперимент».

Упражнение «Эксперимент»:

Сейчас мы будем выполнять определенные действия с бумагой, ваша задача точно следовать инструкции, так, чтобы у всех результат был одинаковый.

Сгибаем лист пополам.

Сгибаем еще раз пополам.

Отрываем верхний правый угол.

Отрываем нижний правый угол

Что получилось? Получились различные узоры. Возможно, если очень внимательно присмотреться, можно найти похожие «творения», но одинаковых мы не встретим, хотя инструкция звучала для всех одинаково. - Когда люди общаются друг с другом, казалось бы, одинаковую информация

воспринимают всегда по разному, что ведет к непониманию друг друга, появляется напряжение в отношениях, а значит, возникает опасность конфликта. Именно из-за непонимания друг друга возникают ссоры.
Все мы разные, но в нас есть и то, что объединяет нас.

Практическая часть.

Упражнение №4 Мои чувства (игрушка Солнышко)

Каждому участнику предлагается продолжить фразы:
Я радуюсь, когда…
Я раздражаюсь, когда …
Я кричу, когда…
Я смеюсь, когда…
Я ненавижу, когда…
Я ощущаю счастье, когда…

Человек испытывает разные чувства. Иногда в течение дня наше настроение меняется несколько раз. Иногда мы раздражены на столько, что просто «хочется рвать и метать». Злость и агрессия чаще всего связана со страхом и беспомощностью.

Способность ребёнка строить конструктивные отношения с окружающими, совместно с ними разрешать конфликты является важным показателем развития личности.

Упражнение №5: «Облака».

У каждого из вас есть листок, вырезанный в форме облака, на котором вам надо написать какое-либо обидное для вас слово.

Ведущий собирает облака и прикрепляет их на большой оранжевый кружок, символизирующий солнце.

Посмотрите, что может сейчас произойти? На нас надвигается гроза, облака закрыли солнце. Может произойти конфликт в ходе которого частенько может проявляться агрессия между людьми. Посмотрим к чему это приводит.

Упражнение №6 «Стакан»

Участникам предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ним то, что вы сделали бы в состоянии агрессии. Затем ведущий предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Вопросы:
- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?
- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Стакан это-вещь, в котором есть определенная ценность, но это всего лишь предмет, а самое ценное - это душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

Давайте разберем что такое конфликт? Просмотр видеофрагмента мультфильма «Контакты, конфликты» https://vk.com/video-135285_456239493

Упражнение 7. «Понятие конфликт» - по подгруппам

Цель: выяснить, что означает «конфликт» для каждого из участников.

Разбейтесь на 4 подгруппы (.....)
Каждой подгруппе из 4 выдается ватман (1\2). На нем нужно написать ассоциации возникающие у вас когда вы слышите слово « конфликт?» и повесить ватман на доску.
Ведущий зачитывает все утверждения и дает научное определение «конфликту».
По-научному, конфликт – это столкновение, предельное обострение противоречий, ситуации, когда одна сторона противостоит другой.
Упражнение 8 «Плюсы и минусы конфликта» - по группам Оказывается, у конфликтов бывают как плюсы, так и минусы. Давайте их выясним.
Первая и третья команды записывают как можно больше позитивных последствий конфликтных ситуаций, вторая и четвертая команда описывают негативные последствия конфликтов. На работу группам даётся по 7 минут.
Далее каждая группа оглашает свой список, а ведущий фиксирует его на доске. Если у команды соперников возникают вопросы и замечания, то они могут их озвучить, после того как команда полностью закончит свой ответ.
Плюсы
конфликт вскрывает "слабое звено" во взаимоотношениях;
дает возможность увидеть скрытые отношения;
дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
пересмотр своих взглядов на привычное;
способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.
Минусы:
отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины-ухудшение социально-психологического климата;
ухудшение качества работы - сложное восстановление деловых отношений;
представление о победителях или побежденных как о врагах;
временные потери - на 1 мин. конфликта приходится 12 мин. после конфликтных переживаний.
Причины возникновения конфликтов:
Конфликтогены - слова, действия , поступки, могущие привести к конфликту (например , неучтивое обращение не всегда приводит к конфликту, думаем что "сойдет") - на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.
Формула конфликта:
конфликтная ситуация (накопившиеся противоречия) + повод (инцидент) - "последняя капля"=конфликт.
Причинами возникновения МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ могут быть :
Борьба за первенство, столкновение разных жизненных принципов, психологическая несовместимость, взаимное непонимание, скука, разные

характеры, разные мнения по одному и тому же вопросу, неумение слушать, нежелание уступать и т.д.

А сейчас давайте разберемся, какая личность наиболее конфликтная? У всех же свой темперамент!

Холерик - обладает повышенной возбудимостью, легко вовлекается в конфликт, но и быстро "остывает".

Флегматик - трудно доступен для убеждения, его трудно втянуть в конфликт, но и вывести из конфликта также трудно.

Меланхолик - долго помнит и переживает обиду.

Сангвиник - легко успокаивается, но ему нелегко бывает сдерживать свои чувства, поэтому он нередко провоцирует начало конфликта.

Выходов из конфликтной ситуации может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

Упражнение 9 «Праздничный пирог» (слайд) мини-тест

Данное упражнение позволит вам определить свою стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Как вы как именинник себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (*Избегание.)*
2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок – не важно, себе – лучший. (*Конкуренция.)*
3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление.)*
4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество.)*
5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс.)*

Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.

Конкуренция – вы упорно отстаиваете свою точку зрения, ни в чем не уступаете сопернику. Такая тактика оправданна, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает ваше достоинство и достоинство ваших близких, подвергает риску ваше благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

Избегание – вы делаете вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для вас особого значения. Либо вы надеетесь, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который вас раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на

нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется.

Сотрудничество – вы смотрите на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаетесь разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с вами, найти решение, устраивающее и вас, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.

Приспособление – этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву.

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств.

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Есть еще 1 способ разрешения конфликтов при помощи медиативного подхода. Проиллюстрировать его нам поможет упражнение.

Игра 10 «Как разделить премию»

Представьте, что вам и вашему коллеге выдали премию 10 миллионов рублей одну на двоих. Двум участникам выдается лист бумаги, на котором написано 10000000.

Ситуация 1. Два участника держат с двух сторон лист бумаги и по команде ведущего дергают (силовой метод разрешения конфликта). Довольны ли вы тем как была поделена премия? Почему?

Ситуация 2. 10 млн. отдаются третьему лицу (директору). Он делит неровно. (закон) Довольны ли вы тем как была поделена премия? Почему?

Ситуация 3. 10 млн. отдаются участникам, чтобы они договорились между собой как поделить премию. Довольны ли вы тем как была поделена премия? Почему?

3 способ – это и есть медиация.

Упражнение 11 "Другими словами"

В следующем упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: "Ты должен...", "Это твоя обязанность...", "С тобой невозможно разговаривать...", "Ты безответственный человек" и т.п.

Эти и подобные ты-высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении.

Я - высказывание – это культурный, этичный способ выражения нашего отношения к какой-либо ситуации. Он очень полезен, когда необходимо

настоятельно выразить ваше мнение. Чтобы этот способ начал «работать» на практике, требуется сознательная установка на обучение и тренировку, пока он не станет подсознательным навыком.

Я - высказывание передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без обвинений и без требований, чтобы этот другой человек изменил свое отношение. Этот способ помогает удерживать свою позицию, не превращая другого человека в вашего противника.

Я - высказывание может быть полезно в любой обстановке, но особенно, когда вы рассержены, раздражены, в плохом настроении или недовольны чем-то.

Я - высказывание построено так, чтобы наиболее эффективно выразить свое мнение о данной ситуации и высказать свое пожелание; особенно, если вы хотите, чтобы ваше пожелание не было воспринято другой стороной негативно и не вызвало контратаку. Я - сообщения снижают эмоциональный накал информации, позволяют лучше выражать смысл того, что мы желаем сказать.

Сейчас я вам раздам листочки с высказываниями ваша задача перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные.

Ты-сообщение	**Я-сообщение**
Прекратите мельтешить перед глазами!	Мне очень трудно сосредоточиться, когда кто-то ходит "туда-сюда"
Выключи музыку, сколько можно говорить!	Музыка мешает мне работать
Прекрати мне хамить!	Когда я слышу грубости в свой адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти
Убери за собой со стола!	Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда
Оденься теплее!	Я беспокоюсь за твое здоровье.
Ты опять пришел домой в 11 вечера!	Я очень волнуюсь, когда тебя нет дома в 11 вечера

Было просто или сложно перефразировать?

Упражнение 12. Есть такая притча.

Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ с человека. Он задувал ему под ворот, в рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. "Смотри, - сказало оно ветру. - Я буду действовать по-иному, ласково". И действительно, солнце начало нежно пригревать путешествующему спину, руки. Человек расслабился и подставил

солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.

Так солнце победило, действуя по-доброму, с любовью.

Какой вывод можно сделать? Мне очень хочется надеяться , что также и Вы будете побеждать в любых конфликтных ситуациях, действуя по-доброму и с любовью, и у вас обязательно все получится!

Упражнение 13. «Сладкие пожелания»

В заключении нашей встречи вытащите из нашего мешочка пожеланий сладкое пожелание для себя. Знайте ничего в мире не случайно и это пожелание предназначено именно для вас.

На сегодня наше занятие подошло к концу, и я попрошу вас, поделится с нами своим мнением о нашем мероприятии.

Рефлексия занятия:

Упражнение 14. Все в твоих руках

На доске плакат с изображением ладони: - большой палец – «Для меня это было важным и интересным», - указательный – «Я получил конкретную информацию», - средний – «Мне всё понравилось», - безымянный – «Мне не понравилось», - мизинец – «Для меня данная информация была недостаточной». Прикрепите маленькую ладошку из цветной бумаги на том пальце, который соответствует вашему мнению.

Тема практической работы № 11. Определение понятия «общение». Особенности общения людей, принципы и показатели эффективного общения. Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа». Способы психологического воздействия. Психологическое влияние в малой группе. Положительные и отрицательные стороны конформизма. Эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации. Убеждающая коммуникация. Этапы убеждения. Подчинение и сопротивление влиянию. Манипуляция в общении. Цели, технологии и способы противодействия. Манипулятивное воздействие в группе. Манипулятивные приёмы. Манипуляция и мошенничество, объем часов 2.

Цель практической работы: **формирование ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ, ПРб 03-05, 09-16.**

Задания:

Дискуссия в ходе ответов на вопросы:

1. Определение понятия «общение».

2. Особенности общения людей, принципы и показатели эффективного общения.
3. Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа».
4. Способы психологического воздействия.
5. Психологическое влияние в малой группе.
6. Положительные и отрицательные стороны конформизма.
7. Эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации.
8. Убеждающая коммуникация.
9. Этапы убеждения.
10. Подчинение и сопротивление влиянию.
11. Манипуляция в общении.
12. Цели, технологии и способы противодействия.
13. Манипулятивное воздействие в группе.
14. Манипулятивные приёмы.
15. Манипуляция и мошенничество

Подведение итогов. Общие выводы.

Тема практической работы № 12. Психологическое влияние в больших группах. Способы воздействия на человека в большой группе (заражение; убеждение; внушение; подражание). Деструктивные и псевдопсихологические технологии. Противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность, объем часов 2.

Цель практической работы: **формирование ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ЭВ, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ, ПРб 03-05, 09-16.**

Задания:

1. Дискуссия в ходе ответов на вопросы:

1. Психологическое влияние в больших группах.
2. Способы воздействия на человека в большой группе (заражение; убеждение; внушение; подражание).
3. Деструктивные и псевдопсихологические технологии.
4. Противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность.

Подведение итогов. Общие выводы.

2. Работа в подгруппах: составьте памятку направленную на противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность.

Тема практической работы № 13. Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека. Приватность, персональные данные. «Цифровая зависимость», её признаки и последствия. Опасности и риски цифровой среды, их источники. Правила безопасного поведения в цифровой среде. Кража персональных данных, паролей. Мошенничество, правила защиты от мошенников. Правила безопасного использования устройств и программ, объем часов 2.

Цель практической работы: **формирование ОК 2; ОК 03; ОК 06, ЦО ЦНП, ЦО ПВ, ЦО ЭВ, ЦО ПТВ, ЦО ГВ, ЦО ДНВ, ПРб 01, 03, 06, 07, 15, 16.**

Задания:

1. Проанализируйте, сколько времени и как проводят в цифровой среде ваши родственники, друзья, знакомые. Составьте рекомендации по профилактике цифровой зависимости, учитывая возраст пользователя. Подумайте, как именно вы объясняли бы смысл этих рекомендаций родителям, родственникам или сверстникам.
2. Составьте обзор надёжного программного обеспечения для антивирусной защиты, используя доступные в Интернете сведения. Подготовьте презентацию и выступите с ней перед одногруппниками.
3. Какие меры защиты необходимо использовать в дополнение к антивирусному программному обеспечению? Подготовьте в виде памятки.
4. Выберите одну из тем (пароли; посещение сайтов и использование интернет-сервисов; электронная почта и т. д.) и подготовьте памятку с правилами цифровой гигиены для пользователей.
5. Разработайте мини-тренинг по защите от фишинговых звонков. Составьте перечень возможных обращений мошенников и варианты реакции/ответов пользователей на них. Оформите материалы в виде презентации. Проведите мини-тренинг для своих одногруппников.

Тема практической работы № 14. Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации. Проверка на достоверность. «Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда. Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы. Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков. Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений. Понятие прав человека в цифровой среде, их защита. Ответственность за действия в

Интернете. Запрещённый контент. Защита прав в цифровом пространстве, объем часов 2.
Цель практической работы: формирование ОК 2; ОК 03; ОК 06, ЦО ЦНП, ЦО ПВ, ЦО ЭВ, ЦО ПТВ, ЦО ГВ, ЦО ДНВ, ПРб 01, 03, 06, 07, 15, 16.

Задания:

1. Разработайте наглядную памятку-алгоритм о том, как проверить достоверность информации и выбрать надёжные источники информации.
2. Проанализируйте информацию, которую вы ежедневно получаете из СМИ, социальных сетей и т. д. Насколько разнообразны источники и представленные в них темы? Какая информация преобладает? Находитесь ли вы в «информационном пузыре»? Оформите в виде схемы.
3. Как следует организовать свои источники, каналы получения информации, чтобы не оказаться в нём? Оформите в виде памятки.
4. В чём заключается опасность распространения ложной информации? Приведите примеры. Обоснуйте. Оформите в виде доклада.
5. Подготовьте доклад о проверке какой-либо фейковой информации. Подробно опишите, как проводилась проверка, какие инструменты использовались, какие источники изучались.

Тема практической работы № 15 ОФО/ № 1 ЗФО. Формы совершения террористических актов. Уровни террористической угрозы. Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции, объем часов 2/1.
Цель практической работы: формирование ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08, ЦО ПВ, ЦО ЭВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ДНВ, ЦО ФВ, ПРб 01, 03, 04, 13, 14, 15, 16.

Задания:

Работа в подгруппах:

1. Подготовьте сообщение «Наиболее безжалостные по своим последствиям террористические акты, которые были совершены на территории России».
2. Подготовьте сообщение на тему «Известные террористические организации в мире: негативные последствия их деятельности для мирового сообщества».
3. Поработайте с помощью средств массовой информации и подберите случаи телефонного терроризма на территории Российской Федерации и охарактеризуйте его последствия.

5. Составьте алгоритм действий «Правила личной безопасности, если вас захватили в заложники», «Правила личной безопасности при взрыве в общественном месте».
6. Решите ситуационную задачу: «Вы получили по почте посылку (или бандероль) с неизвестным вам обратным адресом. Ваши действия».
7. Подведение итогов групповой работы. Выводы.

Тема практической работы № 16 ОФО/ № 2 ЗФО. Стрелковое оружие. Назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (АК-12, ПЯ, ПЛ). Перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия, объем часов 2/1.
Цель практической работы: **формирование ОК 01; ОК 06; ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ПРб 02, 03, 04, 08, 13, 15, 16.**

Задания:

Работа в подгруппах:
1. Подготовьте презентацию по теме: «Виды оружия на новых физических принципах».
2. Подготовьте презентацию на тему «Высокоточное оружие и его виды».
3. Изучите и составьте памятку: «Назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (АК-12, ПЯ, ПЛ)».
4. Напишите эссе: «Перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия».

Тема практической работы № 17. Понятие оружия массового поражения. История его развития, примеры применения. Его роль в современном бою. Поражающие факторы ядерных взрывов. Отравляющие вещества, их назначение и классификация. Внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия. Основные виды средств индивидуальной и коллективной защиты. Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, объем часов 2.
Цель практической работы: **формирование ОК 07; ОК 08, ЦО ЭКВ, ЦО ФВ, ПРб 04, 05, 09-13.**

Задания:

1. Работа в подгруппах:

1) Подготовьте презентацию на тему «Примеры использования воюющими сторонами химического и бактериологического оружия из истории войн и военных конфликтов в XX столетии».

2) Подготовьте презентацию на тему «Как действовать при угрозе радиоактивного поражения».
3) Подготовьте презентацию о том, как с помощью своих защитных свойств убежища защищают от всех поражающих факторов ядерного взрыва (ударной волны, светового излучения, проникающей радиации и др.).
4) Подберите примеры из литературы, как защитные сооружения спасали население от чрезвычайных ситуаций мирного времени. Оформите в виде презентации.
5) Используя дополнительную литературу и Интернет, подготовьте презентацию на тему «Применение аптечки индивидуальной (АИ-2, АИ-4) после радиоактивного заражения местности».
6) Составьте порядок действий для населения, при получении сигнала «Внимание Всем!». Оформите в виде презентации.
7) Разработайте памятку «Действия граждан при обнаружении беспилотных летательных аппаратов».

2. Защите презентаций и памятки перед группой. Ответы на вопросы.

3. Самоанализ и анализ занятия.

Тема практической работы № 18 ОФО/ № 3 ЗФО. История возникновения и развития беспилотных авиасистем (БАС). Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (БПЛА). Способы боевого применения БПЛА. Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа. Морские беспилотные аппараты (автономные необитаемые подводные аппараты (АНПА), безэкипажные катеры (БЭК). История возникновения и развития радиосвязи. Радиосвязь, назначение и основные требования. Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций, объем часов 2/1.
Цель практической работы: **формирование ОК 02, ЦО ЦНП, ПРб 06.**

Задания:

Работа в подгруппах:

1. Изучите - Приложение 1 к МР по ПР. Пособие Теория и практики применения БПЛА (дронов).
2. Используя полученные знания, составьте презентацию «Беспилотные авиасистемы».
3. Защита презентаций перед группой.

4. Дайте краткую характеристику: Радиосвязь, назначение и основные требования.
5. Составьте и заполните таблицу: Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций.
4. Разработайте памятку: Алгоритм поведения граждан при обнаружении БПЛА. Представление памятки перед группой и ответы на вопросы.

Тема практической работы № 19 ОФО/ № 4 ЗФО. Первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Оказания первой помощи в сложных случаях (травма глаза, «сложные кровотечения», иные несчастные случаи на производстве). Первая помощь с использованием подручных средств, первая помощь при нескольких травмах одновременно. Действия при прибытии скорой медицинской помощи, объем часов 4/2.
Цель практической работы: формирование ОК 06; ОК 08; ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ПК 1.2., ПРб 03, 04, 13, 15, 16.

Задания:

1. Изучение Приложение 2. Универсальный алгоритм оказания первой помощи. Изучите Приложение 3. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
2. Обучающиеся:
А) Выбирают состояния, при которых оказывается первая помощь:
- Отсутствие сознания.
- Остановка дыхания и кровообращения.
- Наружные кровотечения.
- Инородные тела верхних дыхательных путей.
- Травмы различных областей тела.
- Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
- Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
- Отравления.

Б) Выбирают соответствующее правило и алгоритм оказания первой помощи.
В) Формулируют состояния, при которых оказывается первая помощь, и озвучивают правила и алгоритмы оказания первой помощи
Г) В перечне различных состояний, при которых оказывается первая помощь, выделяют экстренные и неотложные.
3. Обучающиеся определяют суть первой помощи до оказания медицинской помощи детям при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью. Осмысляют

содержание заданий практической работы, последовательность действий при выполнении заданий.
4. Обучающиеся наблюдают за симуляционными действиями преподавателя. Заполняют чек-лист первой помощи до оказания медицинской помощи детям при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью. Отрабатывают правила и алгоритмы оказания первой помощи. Определяют/разрабатывают последовательность действий (по специально разработанному плану) при возникновении ситуации, угрожающей жизни и здоровью.
5. Обучающиеся на основе изученных ранее правил и алгоритмов выполняют:
1) идентификация состояний, при которых оказывается первая помощь;
2) классификация экстренной и неотложной помощи;
3) способы снижения рисков возникновения состояний, требующих оказания первой помощи.
Статья 125 УК Российской Федерации от 13 июня 1996 года № 63-ФЗ «Оставление в опасности».
Полученные данные заносят в тетрадь.
6. Обучающиеся формируют доклады и презентуют результаты письменной работы.
7. Обучающиеся разрабатывают шкалу самоконтроля достижения цели действий на каждом этапе работы. Анализируют успешность/пробелы в осуществленных действиях, определяют, как это повлияло на достижение цели.

Тема практической работы № 20 ОФО/ № 5 ЗФО. Тематическая экскурсия с показом учебных классов, казармы, специальной военной техники, посещение музея части (прим: Экскурсия в Военный комиссариат в рамках акции «Есть такая профессия - Родину защищать», «День призывника»; организация встреч с представителями воинских частей, участниками СВО), объем часов 4/1.
Цель практической работы: формирование ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ЦО ПВ, ЦО ЭВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ДНВ, ЦО ФВ, ПК 1.2., ПРб 01, 03, 04, 13, 14, 15, 16.

Задания:

1. Обучающиеся участвуют в проверке списочного состава; решают старт-задание:
1. Первоначальная постановка граждан на воинский учет осуществляется:
а) с 1 января по 31 марта в год достижения 17-ти лет;
б) в день достижения 16-ти лет;
в) по желанию призывника.

2. Кто произнес эти слова: «Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом».
а) А. Невский. б) Петр I. в) А.В.Суворов. г) М.И. Кутузов.
3. Кто организует призыв на воинскую службу?
а) Глава администрации района или города.
б) Военный комиссариат.
в) Глава администрации района или города совместно с военным комиссариатом.
4. Назовите вид отсрочки от призыва на военную службу:
а) женитьба; б) очная учеба; в) желание родителей;
2. Обучающиеся выявляют проблему/затруднения в решении задания, формулируют тему и цель занятия с учетом проблемы. Определяют профессиональную актуальность темы.
3. Студенты отмечают в чек-листе, помещения, которые предусмотрены для организации быта в казармах каждой роты (должны быть отмечены все помещения):
1) спальное помещение;
2) комната досуга;
3) канцелярия роты;
4) комната для хранения оружия;
5) комната (место) для чистки оружия;
6) комната (место) для спортивных занятий;
7) комната бытового обслуживания;
8) кладовая для хранения имущества роты и личных вещей военнослужащих;
9) место для курения и чистки обуви;
10) комната для умывания;
11) душевая;
12) мед.пункт
13) туалет.
4. Обучающиеся идут на экскурсию, осматривая все названные помещения и помечают в своем чек-листе, к какому помещению относится каждое правило:
• Для проведения занятий в полку оборудуются необходимые классы.
• В каждой части оборудуется Комната боевой славы (истории части) и ведется Книга почета воинской части.
• Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, производится в спальных помещениях из расчета не менее 12 м3 объема воздуха на одного человека.
• Кровати в спальных помещениях располагаются так, чтобы около каждой из них оставалось место для прикроватной тумбочки. В прикроватной тумбочке хранятся туалетные и бритвенные принадлежности, носовые платки, принадлежности для чистки одежды и обуви, а также книги, уставы, тетради и письменные принадлежности.

• Места для хранения всех видов обмундирования закрепляются за военнослужащими и обозначаются ярлычками с указанием на них воинского звания, фамилии и инициалов военнослужащего.
• Стрелковое оружие и боеприпасы в подразделениях хранятся в отдельной комнате с металлическими решетками на окнах, находящейся под постоянной охраной лиц суточного наряда.
• Комната (место) для спортивных занятий оборудуется спортивными тренажерами, гимнастическими снарядами, гирями, гантелями и другим спортивным инвентарем.
• В роте должна быть оборудована душевая из расчета — один кран на 15—20 человек, установлены умывальники — один кран на 5—7 человек и не менее двух ножных ванн с проточной водой. Также должно иметься место для стирки обмундирования военнослужащих.
• Комната бытового обслуживания оборудуется столами для утюжки обмундирования, плакатами с правилами ношения военной формы - одежды военнослужащих, необходимым количеством утюгов, а также инвентарем для стрижки волос и инструментом для ремонта обмундирования и обуви.
• Все здания и помещения, а также территория полка должны всегда содержаться в чистоте и порядке.
• Ежедневная уборка помещения производится очередными уборщиками под руководством дежурного по роте. Кроме ежедневной уборки один раз в неделю производится общая уборка всех помещений под руководством старшины роты.
• Проветривание помещений в казармах производится дневальными: в спальных помещениях — перед сном и после сна, в классах — перед занятиями и в перерывах между ними.
• Для обеспечения пожарной безопасности все военнослужащие обязаны знать и выполнять требования пожарной безопасности и уметь обращаться со средствами пожаротушения.

Каждый военнослужащий обязан беречь природу и охранять ее богатства в ходе повседневной деятельности. Для этого он должен знать основные источники загрязнения, имеющиеся в полку (подразделении), и строго выполнять предусмотренные правилами и инструкциями мероприятия по предотвращению загрязнения водных ресурсов, воздуха, земель, сохранению животного и растительного мира.

5. Показ специальной военной техники, посещение музея части.
6. Организация встреч с представителями воинских частей, участниками СВО.

Тема практической работы № 21. 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, объем часов 2.

Цель практической работы: **формирование ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08;**

ЦО ПВ, ЦО ЭВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ДНВ, ЦО ФВ, ПК 1.2., ПРб 01, 03, 04, 13, 14, 15, 16.

Задания:

1. Обучающиеся отвечают на вопросы:

- Какое помещение оборудуется спортивными тренажерами, гимнастическими снарядами, гирями, гантелями и другим спортивным инвентарем?
- Как часто и в каких помещениях производится уборка под руководством старшины роты?
- Можно ли хранить в прикроватной тумбочке хранятся туалетные и бритвенные принадлежности, носовые платки?
- Дневальный проветрил спальное помещение после сна, нарушил ли он правила?
- Правила хранения лекарственных препаратов?
- Режим работы мед.пункта в расположении воинской части?
- Виды мед.помощи, которая может оказываться в мед.пункте, исходя из возможностей?
- Необходимая квалификация для работников мед.пункта?

2. Работа в подгруппах:

2.1. Преподаватель предлагает обучающимся разбиться на 3 подгруппы, ознакомиться с Чек-листами по 3-м темам (каждая группа изучает свой Чек-лист) и, используя полученные профессиональные знания, составить «Памятку призывника» по своему вопросу.

Обучающиеся работают в 3-х группах:

Подгруппа 1. Вопрос «Распределение времени и повседневный порядок» работают с текстом:

Распределение времени в воинской части осуществляется так, чтобы обеспечивалась постоянная боевая готовность личного состава и создавались условия для проведения организованной боевой учебы, поддержания порядка, воинской дисциплины и воспитания военнослужащих, повышения их культурного уровня, своевременного отдыха и приема пищи.

Продолжительность служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, определяется распорядком дня воинской части.

Боевое дежурство, учение, походы кораблей и другие мероприятия, перечень которых определяется министром обороны Российской Федерации, проводятся без ограничения общей продолжительности еженедельного служебного времени.

Распределение времени в воинской части в течение суток, а по некоторым положениям и в течение недели осуществляется распорядком дня и регламентом служебного времени.

В распорядке дня предусматривается время для проведения утренней физической зарядки, утреннего и вечернего туалета, утреннего осмотра, учебных занятий и подготовки к ним, ухода за вооружением и военной

техникой, воспитательной, культурно-досуговой и спортивно-массовой работы, информирования личного состава, просмотра телепрограмм, личных потребностей военнослужащих (не менее 2 ч) и 8 ч для сна.
Промежутки между приемами пищи не должны превышать 7 ч. После обеда в течение не менее 30 мин не должны проводиться занятия или работы.
Каждую неделю в полку проводится парково-хозяйственный день в целях обслуживания вооружения, военной техники и других материальных средств, приведения в порядок военных городков и производства других работ. В этот же дань обычно производятся общая уборка всех помещений, а также помывка личного состава в бане.
Воскресные и праздничные дни являются днями отдыха для всего личного состава, кроме несущих боевое дежурство и службу в суточном наряде.
Накануне дней отдыха концерты, демонстрацию кинофильмов и другие мероприятия для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, разрешается оканчивать на 1 ч позднее обычного, а подъем в дни отдыха проводить позднее обычного, в час, установленный командиром воинской части.
В дни отдыха утренняя физическая зарядка не проводится.

Подгруппа 2. Вопрос «Содержание помещений»

Все здания, помещения и участки территории полка должны всегда содержаться в чистоте и порядке. Каждый командир (начальник) отвечает за правильное использование зданий и помещений, за сохранность мебели, инвентаря и оборудования.
Помещения и фасады зданий должны быть окрашены красками установленных колеров.
Комнаты должны быть пронумерованы. На наружной стороне входной двери каждой комнаты вывешивается табличка с указанием номера комнаты и ее назначения, а внутри каждой комнаты - опись находящегося в ней имущества.
Имущество нумеруется с нелицевой стороны и заносится в книгу учета, которая хранится в канцелярии роты.
Имущество, закрепленное за подразделением, без разрешения командира полка не может переноситься в другое подразделение.
Переносить мебель, инвентарь и оборудование из одного военного городка в другой запрещается.
В спальных помещениях казармы, жилых комнатах общежития или других помещениях для личного состава на видном месте должны быть вывешены на специальных щитах распорядок дня, регламент служебного времени, расписание занятий, листы нарядов, схема размещения личного состава, опись имущества и необходимые инструкции, а также могут быть установлены телевизоры, радиоаппаратура, холодильники и другая бытовая техника.
Вывешиваемые в комнатах (помещениях) портреты и картины должны быть в рамках, а плакаты и другие наглядные пособия - на рейках. В помещениях разрешается иметь цветы, а на окнах аккуратные однотонные занавески.

Стекла в выходящих на улицы населенных пунктов окнах нижних этажей должны быть матовыми или на необходимую высоту покрашены белой краской.
Входные двери в казарму (общежитие) оборудуются смотровым глазком, надежным внутренним запором и звуковой сигнализацией с выводом к дневальному по подразделению. На окнах нижних этажей устанавливаются металлические решетки с внутренними запорами.
Во всех жилых помещениях, где есть водопровод, для питья воды оборудуются фонтанчики, а в помещениях, где нет водопровода, устанавливаются закрытые на замок бачки с питьевой водой, которые оборудуются водоразборными краниками. Бачки ежедневно под наблюдением дежурного по роте прополаскиваются и наполняются свежей питьевой водой, один раз в неделю производится их дезинфекция. Ключи от бачков хранятся у дежурного по роте.
Все помещения обеспечиваются достаточным количеством урн для мусора, а места для курения - урнами с водой (обеззараживающей жидкостью).
У наружных входов в помещения должны быть приспособления для очистки обуви от грязи и урны для мусора.
Ежедневная утренняя уборка спальных помещений в казарме и жилых комнат в общежитии производится очередными уборщиками под непосредственным руководством дежурного по роте. От занятий очередные уборщики не освобождаются.
Очередные уборщики обязаны: вымести мусор из-под кроватей и прикроватных тумбочек, подмести в проходах между рядами кроватей, при необходимости протереть пол влажной тряпкой, вынести мусор в установленное место, убрать пыль с окон, дверей, шкафов, ящиков и других предметов.
Ежедневная уборка помещений казармы и общежития и поддержание чистоты в них во время занятий возлагаются на суточный наряд роты.
Кроме ежедневной уборки один раз в неделю производится общая уборка всех помещений под руководством старшины роты. Во время общей уборки постельные принадлежности (матрацы, подушки, одеяла) должны выноситься во двор для вытряхивания и проветривания. Перед натиркой полов мастикой их очищают от грязи и протирают влажными тряпками.
Полы, если не натираются мастикой, моются не менее одного раза в неделю. Мытье полов разливом воды запрещается.
В столовых, хлебопекарнях и на хлебозаводах все оборудование и инвентарь маркируются, содержатся в чистоте и порядке; посуда после приема пищи должна быть вычищена, вымыта, ошпарена кипятком и просушена. Посуда хранится на стеллажах или в специальных шкафах.
Зимой слуховые окна зданий должны быть закрыты, а летом открыты, но защищены специальными решетками.
На чердаках, в местах, удаленных от дымоходов, могут храниться только зимние оконные переплеты. Чердаки, сушилки, подвалы запираются, ключи

от них хранятся у дежурного того подразделения, на которое возложена ответственность за содержание этих помещений.
Туалеты должны содержаться в чистоте, ежедневно дезинфицироваться, иметь хорошую вентиляцию и освещение. Инвентарь для их уборки хранится в специально отведенном для этого месте (шкафу). Наблюдение за содержанием туалетов возлагается на старшин подразделений, санитарных инструкторов и дежурных по ротам.
Наружные туалеты устраиваются с водонепроницаемыми выгребными ямами на расстоянии 40 - 100 метров от жилых помещений, столовых и хлебопекарен (хлебозаводов). В северных районах это расстояние может быть меньше. Дорожки к наружным туалетам в ночное время освещаются. При необходимости (на ночь) в холодное время года в специально отведенных помещениях оборудуются писсуары.
Выгребные ямы туалетов своевременно очищаются и дезинфицируются.
Без разрешения квартирно-эксплуатационных и пожарных органов запрещаются перепланирование помещений, перенос и разборка существующих и возведение новых построек, прокладка внутренних электросетей, линий связи, сигнализации и вводов телевизионных антенн, а также установка временных и устройство новых печей.
Ремонт оборудования и сетей энергоснабжения, газоснабжения и центрального отопления производится силами квартирно-эксплуатационной службы или лицами, имеющими специальную подготовку и лицензию на его выполнение.
Ходить строем в ногу в казарменном помещении (общежитии) запрещается.

Подгруппа 3. Вопрос «Распределение времени и повседневный распорядок»:

Распределение времени в воинской части осуществляется так чтобы обеспечивалась ее постоянная боевая готовность и создавались условия для проведения организованной боевой учебы личного состава, поддержания порядка, воинской дисциплины и воспитания военнослужащих, повышения их культурного уровня, всестороннего бытового обслуживания, своевременного отдыха и приема пищи.
Общая продолжительность еженедельного служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, не должна превышать продолжительности рабочего времени, установленной законодательством Российской Федерации о труде. Продолжительность служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, определяется распорядком дня воинской части.
Боевое дежурство (боевая служба), учения, походы кораблей другие мероприятия, перечень которых определяется министром обороны Российской Федерации, проводятся без ограничения общей продолжительности еженедельного служебного времени.
Военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, а также военнослужащим, проходящим военную службу по контракту в военных образовательных учреждениях профессионального образования и учебных

воинских частях, предоставляется не менее одних суток отдыха еженедельно. Остальным военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, предоставляется не менее одних суток отдыха еженедельно, но не менее 6 суток отдыха в месяц.

Срочные мероприятия, непосредственно связанные с боевой и мобилизационной готовностью воинской части, выполняются по приказу ее командира в любое время суток с предоставлением военнослужащим отдыха не менее 4 часов.

Офицерам и прапорщикам, привлекаемым к исполнению обязанностей военной службы в выходные и праздничные дни, отдых предоставляется в другие дни недели решением командира части (подразделения) с учетом интересов службы. Продолжительность отдыха не должна превышать времени, проведенного на службе в выходные и праздничные дни.

В случае привлечения военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, к исполнению обязанностей военной службы сверх установленной продолжительности еженедельного служебного времени и невозможности компенсировать его отдыхом в другие дни недели такое время суммируется и предоставляется военнослужащим в виде дополнительных дней отдыха, которые могут быть присоединены к основному отпуску.

Распределение времени в воинской части в течение суток, а по некоторым положениям и в течение недели осуществляется распорядком дня и регламентом служебного времени.

Распорядок дня воинской части определяет по времени выполнение основных мероприятий повседневной деятельности, учебы и быта личного состава подразделений и штаба воинской части.

Регламент служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, в дополнение к распорядку дня устанавливает сроки и продолжительность выполнения этими военнослужащими основных мероприятий, вытекающих из обязанностей военной службы.

Распорядок дня и регламент служебного времени устанавливает командир воинской части или соединения с учетом вида Вооруженных Сил и рода войск, задач, стоящих перед воинской частью, времени года, местных и климатических условий. Они разрабатываются на период обучения и могут уточняться командиром воинской части (соединения) на время боевых стрельб, полевых выходов, проведения учений, маневров, походов кораблей, несения боевого дежурства (боевой службы), службы в суточном наряде, карауле и других мероприятий с учетом особенностей их выполнения.

Распорядок дня воинской части находится в документации суточного наряда, а регламент служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, - в штабе воинской части и в канцеляриях подразделений.

В распорядке дня должно быть предусмотрено время для проведения утренней физической зарядки, утреннего и вечернего туалета, утреннего осмотра, учебных занятий и подготовки к ним, смены специальной (рабочей)

одежды, чистки обуви и мытья рук перед приемом пищи, приема пищи, ухода за вооружением и военной техникой, воспитательной, культурно-досуговой и спортивно-массовой работы, информирования личного состава, прослушивания радио и просмотра телепрограмм, приема больных в медицинском пункте, личных потребностей военнослужащих (не менее 2 часов), вечерней прогулки, поверки и 8 часов для сна.

Промежутки между приемами пищи не должны превышать 7 часов

После обеда в течение не менее 30 минут не должны проводиться занятия или работы.

Собрания, заседания, а также спектакли, кинофильмы и другие общественные мероприятия должны заканчиваться до вечерней прогулки.

Регламент служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, должен предусматривать время их прибытия на службу и убытия с нее, время перерыва для приема пищи (обеда), самостоятельной подготовки (не менее 4 часов в неделю), ежедневной подготовки к проведению занятий и время на физическую подготовку (общей продолжительностью не менее 3 часов в неделю).

При определении регламента служебного времени учитывается необходимость выполнения военнослужащими должностных обязанностей в соответствии с распорядком дня, а также мероприятий, направленных на поддержание воинской части (подразделения) в постоянной боевой готовности.

Регламент служебного времени при несении боевого дежурства и службы в суточном наряде определяется воинскими уставами и соответствующими инструкциями.

Круглосуточное дежурство в воинской части и подразделении офицеров, прапорщиков и мичманов, не входящих в суточный наряд, а также назначение в состав установленного наряда различных ответственных могут быть введены только в исключительных случаях на ограниченное время командующим войсками военного округа, фронтом, группой войск, флотом.

Каждую неделю в полку проводится парково-хозяйственный день в целях обслуживания вооружения, военной техники и других материальных средств, дооборудования и благоустройства парков и объектов учебно-материальной базы, приведения в порядок военных городков и производства других работ. В этот же день обычно производится общая уборка всех помещений, а также помывка личного состава в бане.

Кроме того, в целях поддержания вооружения и военной техники в постоянной боевой готовности в полку проводятся парковые дни с привлечением всего личного состава.

Парково-хозяйственные и парковые дни проводятся по планам, разрабатываемым штабом полка совместно с заместителями командира полка по вооружению и по тылу и утверждаемым командиром полка. Выписки из планов доводятся до подразделений.

Для руководства работами в парково-хозяйственные дни, в первую очередь по обслуживанию вооружения, военной техники и боеприпасов, в порядке

очередности назначается минимальное число офицеров и прапорщиков. Им предоставляется в течение недели день отдыха.
Воскресные и праздничные дни являются днями отдыха для всего личного состава, кроме несущего боевое дежурство (боевую службу) и службу в суточном наряде. В эти дни, а также в свободное от занятий время с личным составом проводятся культурно-досуговая работа, спортивные состязания и игры.
Накануне дней отдыха концерты, кинофильмы и другие мероприятия для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, разрешается оканчивать на 1 час позднее обычного, подъем в дни отдыха производить позднее обычного, в час, установленный командиром воинской части.
В дни отдыха утренняя физическая зарядка не проводится.
2.2. Обучающиеся получают выдержки с текстами из законов:
Работают с собственными ответами, корректируя их на основе полученных знаний.
2.3. Решение ситуационной задачи: Вы призваны на военную службу и прибыли в воинскую часть. Первый приказ – изучить «Распорядок дня» в войсковой части. В ходе изучения вы обнаружили, что в распорядке имеется ошибка и доложили об этом своему командиру.
Обучающиеся, опираясь на «Распорядок дня» воинской части, где проходила экскурсия, сравнивают с полученным от преподавателя текстом должны сформулировать фразу, с которой обратятся к командиру.
Преподаватель выслушивает обучающихся, корректирует ответы.
2.4. Преподаватель просит каждую группу обучающихся в течение 1 минуты сформулировать 3 основных составляющих быта военнослужащих, представление о которых обучающиеся получили на экскурсии. Обучающиеся называют 3 составляющих быта военнослужащих, начиная ответ с фразы «на сегодняшнем занятии я получил представление о..».
3. Обучающиеся составляют статью-отчет об экскурсии в ВЧ и статью-отчёт об экскурсии в музей воинской славы.
4. Преподаватель предлагает обучающимся оформить памятку для призывника по теме «Распределение служебного времени и поддержание повседневного порядка» в формате буклета, используя профессиональные знания и сведения, полученные в ходе экскурсии.
5. Каждый обучающийся разрабатывает свой распорядок дня на военных сборах в ВЧ.
6. Подведение итогов. Выводы.

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 по пятибалльной системе и учитывается как показатель текущей успеваемости студента.

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		**Критерии оценки результата**
балл (оценка)	**вербальный аналог**	
5	отлично	Представленные работы высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, выполнены все предусмотренные практической работой задания.
4	хорошо	Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины 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 дисциплины 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 дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий не выполнено.