

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

Учебное пособие

для обучающихся по направлению подготовки:

19.02.07 – Технология молока и молочных продуктов

19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

36.02.04 – Охотоведение и звероводство

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных

Вологда Молочное
2024 г.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Вологодская государственная
молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Разработчик: старший преподаватель Сухляев В.А.

Содержание

1.	Пояснительная записка	4
2.	Перечень практических работ	6
3.	Структура и содержание практических работ	7
4.	Общие требования к выполнению практической работы	30
5.	Список литературы.....	34

1. Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО), рабочей программы по основам безопасности и защиты Родины и предназначены для организации практической работы на занятиях для студентов СПО.

Рекомендации предназначены для оказания помощи студентам при выполнении практических работ.

Практическое занятие - это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических целях. Практическая работа направлена на повышение качества подготовки компетентного конкурентоспособного специалиста, приспособленного к самостоятельной профессионально-ориентированной деятельности на основе сформированных знаний, умений, опыта, общих и профессиональных компетенций.

Практические занятия являются важной формой, способствующей усвоению курса по основам безопасности жизнедеятельности. Основные задачи этих занятий сводятся к тому, чтобы научить обучающихся, самостоятельно мыслить, способствовать расширению общей культуры безопасного поведения. В ходе занятий обучающиеся должны научиться применять выработанную методику в практике исследований, построения моделей безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.

В процессе практических занятий обучающихся выполняют различные задания, работы. Практические работы могут носить репродуктивный, частично - поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении обучающихся пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения порядок выполнения работы, таблицы, учебная и специальная литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении обучающиеся не пользуются подробными инструкциями, им не задан порядок выполнения необходимых действий, от обучающихся требуется выбор способов выполнения работы, инструктивной и справочной литературы. Работы, носящие поисковый характер, отличаются тем, что обучающиеся должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

Тематика, содержание и количество часов, отводимое на практические занятия, зафиксировано в рабочей программе предмета Основы безопасности и защиты Родины. Состав практических заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время обучающиеся смогли их качественно выполнить.

Практические занятия содержат инструкцию к выполнению практических работ, включающую:

- цель работы;
- пояснения (теория, основные факторы т.п.);
- порядок выполнения заданий;
- учебную, нормативную и специальную литературу.

При проведении практических занятий следует использовать различные формы организации работы обучающихся: фронтальную, групповую, индивидуальную. Каждая из них позволяет решать определенные дидактические задачи: разнообразить работу обучающихся, повышать ответственность каждого студента за самостоятельное выполнение полного объема работ, повышать качество подготовки обучающихся.

Основными этапами практического занятия являются:

- проверка знаний обучающихся – их теоретической подготовленности к занятию;
- инструктаж, проводимый преподавателем;
- выполнение заданий, работ, упражнений, решение задач;

- последующий анализ и оценка выполненных работ и степени овладения, обучающихся запланированными умениями.

Критерии оценки результатов практической работы студентов:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- уровень сформированности умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- умения обучающегося активно находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.
- уровень сформированности общих компетенций;
- уровень сформированности профессиональных компетенций;

Организация и руководство практической работой студентов осуществляется преподавателем.

2. Перечень практических работ (35 ч)

1. Назначение, основные задачи и структура Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС); Правовая основа защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; Права и обязанности граждан Российской Федерации в области безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны; угрозы военной безопасности Российской Федерации, значение обороны государства для мирного социально-экономического развития страны; роль Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.

«Алгоритмы действий при сигнале «Внимание всем!» (1 ч.);

2-3. Строевая подготовка. Выполнение команд:

«Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода (2ч.);

4-5. «Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа», «Способы боевого применения БПЛА и БЭК» (2ч.);

6-7. Виды оружия массового поражения и их поражающие факторы.

Способы действия при применении противником оружия массового поражения (2 ч.);

8-9. Условные зоны оказания первой помощи; характеристика особенностей "красной", "желтой" и "зеленой" зон; объем мероприятий первой помощи в "красной", "желтой" и "зеленой" зонах;

Порядок выполнения мероприятий первой помощи в "красной", "желтой" и "зеленой" зонах (2ч.);

10. Понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение».

Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие. (1ч.);

11-12. Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений (2ч.);

13-14. Причины и профилактика бытовых отравлений. Первая помощь, порядок действий в экстренных случаях (2ч.).

15-16. Предупреждение бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое). Первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях.

Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами. Последствия электротравмы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.

Основные правила пожарной безопасности в быту. Термические и химические ожоги. Первая помощь при ожогах (2ч.);

17. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников) (1ч.);

18. Травмы при ДТП и оказание первой помощи (1ч.);

19-20. Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения).

Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций.

Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта. (2ч);

21. Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде.

Источники опасности в автономных условиях. Сооружение убежища. Получение воды и питания. Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях. Первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении (1ч.).

22. Природные пожары. Возможности прогнозирования и предупреждения. Правила безопасного поведения. Последствия природных пожаров для людей и окружающей среды (1ч.);

23. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. (1ч.);

24-25. Влияние деятельности человека на природную среду. Причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса.

Чрезвычайные ситуации экологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Экологическая грамотность и разумное природопользование (2ч.);

26. Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие (1ч.);

27. Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека. Приватность, персональные данные. Кража персональных данных, паролей. Мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников.

«Цифровая зависимость», её признаки и последствия.

Опасности и риски цифровой среды, их источники. Правила безопасного поведения в цифровой среде (1ч.);

28. Профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества.

Правила коммуникации в цифровой среде. Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы. Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков. Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений (1ч.);

29. Формы совершения террористических актов. Уровни террористической угрозы. Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции (1ч.);

30-31. Риски в профессиональной деятельности. Риск - ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности. Риск- ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства (2ч.);

32-33. Значение здоровья при допуске к профессиональным работам. Медицинский осмотр. Особенности и профилактика профессиональных заболеваний. Риск профессиональных заболеваний и способы их профилактики. Травматизм в профессиональной деятельности (2ч.);

34. Применение практических навыков по отработке неотложных состояний на тренажере для реанимационных действий (1ч.);

35. Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие). Особенности общения в группе. Психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе.

Групповые нормы и ценности. Коллектив как социальная группа. Психологические закономерности в группе. Положительные и отрицательные стороны конформизма. Эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации (1ч.).

3. Структура и содержание практических работ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Тема: Назначение, основные задачи и структура Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС); Правовая основа защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; Права и обязанности граждан Российской Федерации в области безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны; угрозы военной безопасности Российской Федерации, значение обороны государства для мирного социально-экономического развития страны; роль Вооружённых Сил Российской в обеспечении национальной безопасности. «Алгоритмы действий при сигнале «Внимание всем!» (1 ч.);

Цель: Изучить основные задачи и структура Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Содержание работы: Изучить правовую основу защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; Права и обязанности граждан Российской Федерации в области безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны; угрозы военной безопасности Российской Федерации, значение обороны государства для мирного социально-экономического развития страны; роль Вооружённых Сил Российской в обеспечении национальной безопасности. «Алгоритмы действий при сигнале «Внимание всем!», письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы.

1. Перечислите основные задачи и структура Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
2. Назовите права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны.
3. Перечислите основные угрозы военной безопасности РФ;
4. Что понимается пол Обороной РФ?
5. Какие мероприятия включает в себя организация обороны Страны?
6. Напишите алгоритм действий по сигналу ГО «Внимание Всем!»

Практическая работа №2-3

Тема: Строевая подготовка Выполнение команд:

«Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода (2ч.);

Цель: Ознакомить обучаемых с особенностями службы в армии, изучить и освоить методики проведения строевой подготовки.

Учебные вопросы:

- Строевые приёмы и движение без оружия
- Занятие №1 Одиночные строевые приёмы
- Занятие №2 Движение строевым шагом
- Занятие №3 Воинское приветствие

Данная работа включает в себя методические разработки трех учебных занятий:

Занятие №1 «Одиночные строевые приёмы» Занятие №2 «Движение строевым шагом» Занятие

№3 «Воинское приветствие»

Рассматриваемый материал на занятиях по строевой подготовке позволит студентам колледжа :

- знать обязанности солдата перед построением и в строю ;
- уметь правильно выполнять команды в строю и одиночные строевые приёмы без оружия.

Строевые приёмы и движения без оружия

Занятие №1 Одиночные строевые приёмы

Строевой устав Вооруженных Сил РФ.

Перечень вопросов :

- 1.1. Строи и управление ими.
- 1.2. Строевая стойка и выполнение команд.
- 1.3. Повороты на месте.

Цель: Ознакомить студентов со строями, их элементами и с порядком управления строем.

Привить студентам первоначальные навыки в выполнении строевой стойки и поворотов на месте

Воспитывать дисциплинированность и ответственность за выполнение команд и приказов.

Методы работы: показ с объяснением, тренировка.

Место проведения занятия : плац (строевая площадка).

Проведение занятия.

Вводная часть: Занятия начинаю с построения группы в одну шеренгу.

Объявляют тему и цель занятия.

Основная часть:

1.1 Строи и управление ими.

1.2. Строевая стойка и выполнение команд.

1.3 Повороты на месте.

Занятие №2 Движение строевым шагом

Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

Перечень вопросов:

Движение строевым шагом.

Повороты в движении.

Цель: Привить студентам первоначальные навыки в движении строевым шагом, а также в выполнении поворотов в движении. Выбатывать подтянутость, красоту движений и образцовый внешний вид.

Методы работы : показ с объяснением, тренировка

Место проведения занятия: Плац (строевая площадка)

Проведение занятия

Вводная часть: Выстраиваю группу в одношереножном строю.

С целью повторения отработанного материала поочередно вызываю из строя студентов и проверяю выполнение ими изученных строевых приемов.

Объявляю тему и цель занятия.

Основная часть

Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Заключительная часть:

Напоминаю тему, цель занятий, отмечаю ошибки, допущенные студентами, оцениваю их действия.

Занятие №3 Воинское приветствие

Список литературы:

Строевой устав Вооруженных Сил РФ.

Перечень вопросов:

Выход из строя и подход к начальнику.

Выполнение воинского приветствия.

Цель: Привить студентам первоначальные навыки в подходе к начальнику и отходе от него, а также в выполнении воинского приветствия. Формировать чёткость в выполнении движений, подтянутость, добиваться образцового внешнего вида.

2. **Методы работы:** показ с объяснением, тренировка.

3. **Место проведения занятия:** Плац (строевая площадка).

Проведение занятия

Вводная часть: Выстраиваю группу в одношереножном строю.

Вызываю из строя студентов и проверяю выполнение ими изученных строевых приемов.

Объявляю тему и цель занятия.

3.1 Выход из строя и подход к начальнику.

3.2 Выполнение воинского приветствия.

Заключительная часть:

Заключение

Значительная часть молодёжи в соответствии с Конституцией РФ проходит военную службу. Это специфическая по своей организации и содержанию сфера деятельности человека, протекающая в условиях высокого уровня

Место: Спортивная площадка или спортзал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, раздаточный материал

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4-5

Тема: «Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа», «Способы боевого применения БПЛА и БЭК» (2ч.)

Цель: Изучить Беспилотные системы. Историю возникновения и развития беспилотных авиасистем (БАС).

Содержание работы: Изучить Беспилотные системы. Историю возникновения и развития беспилотных авиасистем (БАС). Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (БПЛА). Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа. Морские беспилотные аппараты (автономные необитаемые подводные аппараты (АНПА), безэкипажные катеры (БЭК), составить терминологический словарь по теме.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6-7

Тема: Виды оружия массового поражения и их поражающие факторы.

Способы действия при применении противником оружия массового поражения (2 ч.);

Цель: Ознакомиться с видами оружия массового поражения и их поражающие факторы.

Содержание работы: Изучить виды оружия массового поражения и их поражающие факторы. (Ядерное, Химическое, Биологическое оружие).

Способы действия при применении противником оружия массового поражения;

Письменно ответить на контрольные вопросы:

Ядерное оружие

- Назовите и охарактеризуйте основные поражающие факторы ядерного взрыва?
- Что представляет собой очаг ядерного взрыва?
- Каковы основные средства и способы защиты от поражающих факторов ядерного вооружения?
- Сформулируйте правила поведения в очаге ядерного поражения.

Химическое оружие

- Расскажите о ХО, его составе, способах применения;
- Охарактеризуйте нервно – паралитические БТХВ;
- Назовите БТХВ, при поражении которыми наблюдается период скрытого действия?
- Расскажите о способах защиты от БТХВ?
- Охарактеризуйте действия населения в зоне химического заражения?

Биологическое оружие

- Что входит в состав БО?
- Какие биологические поражающие агенты (БПА) используют для боевого применения?
- Назовите основные средства защиты населения от БО и формы борьбы с эпидемиями?
- Дайте определения понятий: дезинфекция, дезинсекция, дератизация.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Мультимедийный материал. Плакаты.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8-9

Тема: Условные зоны оказания первой помощи; характеристика особенностей "красной", "желтой" и "зеленой" зон; объем мероприятий первой помощи в "красной", "желтой" и "зеленой" зонах;

Порядок выполнения мероприятий первой помощи в "красной", "желтой" и "зеленой" зонах (2ч.);

Цель: Знать условные зоны оказания первой помощи; характеристика особенностей "красной", "желтой" и "зеленой" зон; объем мероприятий первой помощи в "красной", "желтой" и "зеленой" зонах;

Порядок выполнения мероприятий первой помощи в "красной", "желтой" и "зеленой" зонах

Содержание работы: Изучить условные зоны оказания первой помощи; характеристику особенностей "красной", "желтой" и "зеленой" зон; объем мероприятий первой помощи в "красной", "желтой" и "зеленой" зонах;

Записать в тетрадь порядок выполнения мероприятий первой помощи в "красной", "желтой" и "зеленой" зонах.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10

Тема: Понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение».

Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие. (1ч.);

Цель: Познакомиться с понятиями «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение». Знать Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие.

Содержание работы: Охарактеризовать понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение». Изучить влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие. Составить терминологический словарь и мини рассуждение по теме.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Мультимедийный материал.
Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11-12

Тема: Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений (2ч.);

Цель: Познакомиться с особенностями общения и взаимодействия с соседями. Мерами по предупреждению преступлений.

Содержание работы: Изучить особенности общения и взаимодействия с соседями. Меры по предупреждению преступлений и правонарушений.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Мультимедийный материал.
Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13-14

Тема: Причины и профилактика бытовых отравлений. Первая помощь, порядок действий в экстренных случаях (2ч.).

Цель: Познакомиться с причинами и профилактикой бытовых отравлений. Уметь оказывать первую помощь, знать порядок действий в экстренных случаях

Содержание работы: Изучить причины и меры профилактики бытовых отравлений. Порядок оказания первой помощи, порядок действий в экстренных случаях.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий: Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;

о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;

об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Опорные понятия теоретического материала

Отравления, пути попадания ядов в организм

Токсическое вещество может попасть в организм человека четырьмя путями.

Признаки острого отравления. Основные проявления отравлений.

- Особенности места происшествия – необычный запах, открытые или опрокинутые емкости с химическими веществами, открытая аптечка с рассыпанными таблетками, поврежденное растение, шприцы и т.д.
 - Общее болезненное состояние или вид пострадавшего; признаки и симптомы внезапного приступа заболевания.
 - Внезапно развившиеся тошнота, рвота, понос, боли в груди или животе.
 - Затруднение дыхания, потливость, слюнотечение.
 - Потеря сознания, мышечные подергивания и судороги, ожоги вокруг губ, на языке или на коже, неестественный цвет кожи, раздражение, ранки на ней.
 - Странная манера поведения человека, необычный запах изо рта.
- **Через пищеварительный тракт**
Отравление через пищеварительный тракт чаще всего происходит при попадании токсических веществ в организм через рот. Это могут быть топливо, лекарственные препараты, моющие средства, пестициды, грибы, растения и т.д.

• **Через дыхательные пути**

Газообразные токсические вещества попадают в организм при вдохе. К ним относятся газы и пары, например, угарный газ, хлор. Использование различных видов клея, красителей, растворителей, очистителей в определенных условиях также может приводить к отравлениям через

дыхательные пути.

Через кожу и слизистые оболочки

Токсические вещества, проникающие через кожный покров, могут содержаться в некоторых растениях, растворителях и средствах от насекомых.

В результате инъекции

Инъецируемые токсические вещества попадают в организм при укусе или ужаливании насекомыми, животными и змеями, а также при введении яда, лекарства или наркотиков шприцем.

• Как избежать пищевых отравлений

Для профилактики отравлений необходимо соблюдать все предупреждения, указанные на наклейках, ярлыках и плакатах с инструкциями по технике безопасности, и следовать описанным там мерам предосторожности.

Общие принципы оказания первой помощи при отравлении.

Прекратить поступление яда в организм пострадавшего (например, удалить из загазованной зоны). Опросить пострадавшего и попытаться выяснить, какой вид отравляющего вещества был принят, в каком количестве и как давно. Выяснение этих вопросов может облегчить оказание первой помощи, диагностику и интенсивную терапию отравления квалифицированными специалистами в дальнейшем. Если ядовитое вещество неизвестно, собрать небольшое количество рвотных масс для последующей медицинской экспертизы. Попытаться удалить яд (спровоцировать рвоту, стереть или смыть токсическое вещество с кожи и т.д.). Оценить состояние пострадавшего и оказать первую помощь в зависимости от его тяжести.

• Первая помощь при отравлении через рот

Попытайтесь удалить ядовитое вещество. Для этого можно рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5-6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка. Следует вызвать рвоту как можно в более короткий срок после приема вещества, способного вызвать отравление. Рвоту нельзя вызывать, если пострадавший находится без сознания. После рвоты необходимо посоветовать пострадавшему выпить еще 5-6 стаканов воды, чтобы уменьшить концентрацию ядовитого вещества в желудке и, при необходимости, вызвать рвоту повторно. До прибытия скорой медицинской помощи необходимо контролировать состояние пострадавшего.

• Первая помощь при отравлении через дыхательные пути

Убедитесь, что место происшествия не представляет опасности, при необходимости следует использовать средства индивидуальной защиты. Надо изолировать пострадавшего от воздействия газа или паров, для этого нужно вынести (вывести) пострадавшего на свежий воздух.

• Первая помощь при отсутствии сознания

Необходимо придать пострадавшему устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания надо приступить к проведению сердечно-легочной реанимации в объеме давления руками на грудину пострадавшего и вдохов искусственного дыхания, при этом следует использовать маску с одноходовым клапаном или устройство для искусственного дыхания.

• Первая помощь при отравлении через кожу

Снять загрязненную одежду, удалить яд с поверхности кожи промыванием, при наличии повреждений кожи – наложить повязку.

Задание: Письменно ответить на вопросы:

1. Что нельзя делать при обмороке у человека?

2. Перечислите признаки инсульта?
3. Как определить, что это именно сердечный приступ?
4. Перечислите порядок действий при судорожном припадке.
5. Причислите признаки острого отравления. Порядок оказания первой помощи при отравлении через рот.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15-16

Тема: Предупреждение бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое). Первая помощь при различных видах травм. Основные правила безопасного поведения при обращении и газовыми и электрическими приборами. Основные правила пожарной безопасности в быту. (2ч.);

Цель: Знать основные меры по Предупреждению бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое). Правила оказания первой помощи при различных видах травм. Основные правила безопасного поведения при обращении и газовыми и электрическими приборами. Основные правила пожарной безопасности в быту.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий: Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;

о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;

об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Содержание работы: Изучить меры по предупреждению бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое). Правила оказания первой помощи при ушибах переломах, кровотечениях.

Основные правила безопасного поведения при обращении и газовыми и электрическими приборами. Последствия электротравмы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.

Основные правила пожарной безопасности в быту. Первую помощь при термических и химических ожогах. Составить опорный конспект.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17

Тема: Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников) (1ч.);

Цель: Знать порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Содержание работы: Изучить последовательность действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников)

Составить алгоритмы действий при ДТП разного характера.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 18

Тема: Травмы при ДТП и оказание первой помощи (1ч.);

Цель: Знать характерные особенности и порядок оказания первой помощи при травмах, полученных в результате ДТП.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Содержание работы: Изучить характерные особенности и порядок оказания первой помощи при травмах, полученных в результате ДТП. Составить опорный конспект.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

Практическая работа №19-20

Тема: Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения).

Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций.

Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта.(2ч);

Цель работы: Ознакомление обучающихся с порядком действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения), с основными средствами пожаротушения и порядком их использования;

Изучить меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий: Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;

о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;

об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Опорные понятия теоретического материала

Здания и помещения должны быть обеспечены первичными средствами пожаротушения. Для их размещения на территории предприятий устанавливают специальные щиты. На щитах размещается следующий ручной пожарный инвентарь: ломы, багры, топоры, ведра. Рядом со стендом устанавливается ящик с песком и лопатами, а также бочка с водой емкостью 200-250 литров.

Ломы, багры, топоры должны быть хорошо заточены. Угол заточки фаски ломов и багров рекомендуется 65-70 градусов, топоров - 45-50. При пожаре ломы, багры, лопаты, топоры применяют для разборки деревянных конструкций. Лом сильным ударом вводят между досок, после чего, работая им, как рычагом, отрывают доски пола или перегородки. Если огонь проник в междуэтажное перекрытие, штукатурку отбивают кольцом багра. Топор применяют для перерубания досок, конструктивных элементов, открывания дверей.

Кошма предназначена для изоляции очага горения от доступа воздуха. Горящий предмет следует быстро накрыть кошмой, стремясь лучше изолировать от доступа воздуха и держать до полного прекращения горения. Для тушения пожаров внутри зданий используют противопожарные водопроводы, снабженные пожарными кранами. Пожарный кран имеет пожарный рукав (длиной до 20 м.) и ствол. Подступы к пожарным кранам должны быть свободными. Пожарный рукав должен храниться присоединенным к крану и стволу. Рукав скатывается в скатку (круг) или укладывается в гармошку. Шкафчик для хранения пожарного рукава должен быть закрыт снаружи на задвижку и опломбирован. Работу крана нужно периодически проверять. Для этого отсоединяют рукав, под кран ставят ведро и открывают кран. Особенное внимание нужно уделять проверке пожарных кранов после ремонта водопроводной сети. Причиной течи в кране может быть неисправность сальника, отсутствие или износ прокладки. Рукав для соединения с пожарным краном и стволом имеет с обоих концов специальные гайки. Для плотного соединения гайки снабжены резиновыми прокладками. Рукава надо периодически очищать от пыли и перекачивать, меняя место продольных складок. Мокрые рукава необходимо сушить, но не на солнце. В процессе эксплуатации следят, чтобы на рукавах не было протертостей и надрыва ткани. Надежными первичными средствами тушения пожаров до прибытия подразделений пожарной охраны являются огнетушители. Огнетушители по виду огнетушащего вещества подразделяются на химические пенные, воздушно-пенные, углекислотные, порошковые.

Огнетушители химические пенные (ОХП)

ОГНЕТУШИТЕЛИ ВОЗДУШНО-ПЕННЫЕ (ОВП).

ОГНЕТУШИТЕЛИ УГЛЕКИСЛОТНЫЕ (ОУ).

ОГНЕТУШИТЕЛИ ПОРОШКОВЫЕ (ОП)

Задание: изучить теоретический материал, составить алгоритмы действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций, угрозе, в условиях совершения террористического акта.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Средства пожаротушения, мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 21

Тема: 21. Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде.

Источники опасности в автономных условиях. Сооружение убежища. Получение воды и питания. Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях. Первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении (1ч.).

отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Цель: Ознакомить обучаемых с экстремальными факторами выживания. Рассказать об ответных реакциях организма. Изучить основные правила поведения в условиях вынужденной автономии. Воспитание чувство взаимовыручки, товарищества.

Содержание работы: Составляют алгоритм поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*

- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*

- *о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;*

- *об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.*

Опорные понятия теоретического материала:

1. **Что такое автономное существование?**

2. **Факторы выживания**

3. **Психические реакции**

Поскольку ряд факторов – холод, жара, голод, боль, уныние, страх – ведут к развитию стресса, их стали называть **стрессорами**.

Стрессоры возникают в результате взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодовые поражения, отравления, вызванные укусом ядовитых змей, паукообразных, насекомых, употреблением в пищу мяса некоторых рыб, моллюсков, ядовитых растений, контактами с ядовитыми растениями, заражением природно-очаговыми заболеваниями, горной болезнью и т.д.

Боль. Травмы, воспалительные процессы, воздействие высокой или низкой температуры, кислот, щелочей, и т.д. сопровождаются болью, которая представляет собой своеобразную защитную реакцию организма. Не случайно еще в древности боль называли «сторожевым псом» организма. И действительно, человек, лишенный болевой чувствительности, может получить тяжелые, порой смертельные повреждения, так как не сумеет своевременно устранить причину, угрожающую его здоровью. Но именно боль сможет помешать человеку бороться и адекватно действовать. Поэтому окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

Холод. Жара. Снижая физическую активность и работоспособность человека, температурные агрессоры оказывают воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, но и мозг, воля, без которых любая борьба обречена на поражение.

Следовательно, нужно укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, в зависимости от местности и погодных условий.

Голод. Человек может обходиться без пищи в течение продолжительного времени, сохраняя работоспособность, однако многодневное голодание ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию холода, боли и т.д.

Жажда. Может нанести более серьезный вред организму человека, чем голод. Жажда, являясь нормальным сигналом о нехватке жидкости в организме, при невозможности

удовлетворить ее из-за недостатка или отсутствия воды становится серьезной помехой для деятельности человека. Поэтому необходимо сразу установить дневную норму расхода воды и пищи, неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Организуйте поиск пищи и воды.

Переутомление. Это состояние организма, возникающее после длительного физического напряжения. Оно таит в себе потенциальную опасность, поскольку притупляется воля человека, делает его уступчивым к собственным слабостям. Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяет правильное распределение физических нагрузок, своевременный отдых, который всеми доступными средствами надо делать как можно полноценней.

Одиночество нередко оказывает сильнейшее воздействие на психику человека. «Полное одиночество невыносимо», утверждал бесстрашный Алан Бомбар, написавший «За бортом по своей воле».

С одиночеством борются по-разному – читают вслух стихи, стараются вспомнить наиболее приятные моменты в жизни, обсуждают вслух свои планы и т.д. Стараются отвлечься активной физической работой по благоустройству жилища и т.д.

Паника. Одна из наиболее сильных эмоциональных форм, порожденных страхом. Слово «паника» происходит от имени древнего бога Пана, внушавшего людям и зверям непреодолимый ужас. Паника проявляется смятением и растерянностью. Человек в паническом состоянии всегда считает ситуацию смертельно опасной для жизни, утрачивает контроль над своими поступками.

Остановить панику могут только решительные действия.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов:

Желание выжить.

Умение применять имеющиеся знания и строго выполнять требования пребывания в той или иной местности. Уверенность. Рассудительность и инициативность.

Дисциплинированность. Способность анализировать и учитывать свои ошибки. Выжить - значит решить важнейшие задачи:

Любым способом ликвидировать панику.

Проанализировать ситуацию и наметить пути выхода из нее.

Обеспечить возможные условия выживания (суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай, при необходимости принять решение на самостоятельный выход к населенным пунктам возникают задачи точного определения своего местонахождения, ориентирование на местности.) Главная задача автономного существования - выжить с наименьшими потерями.

Для проверки знаний с учащимися проводится тест (прилагается) Тест

(Раздел «Автономное существование человека.»)

1 . Выберите косвенные признаки съедобных растений

- А) Яркая окраска плодов;
- Б) Птичий помет на ветках;
- В) Кора обглодана животными;
- Г) Небольшая высота растений;
- Д) Плоды поклеваны птицами;
- Е) Засохшее растение;
- Ж) Множество косточек у основания дерева;
- З) Плоды растения обнаружены в гнездах;
- И) Растение на изломе выделяет млечный сок;
- К) Растение с неприятным запахом.

Ответ: б, в, д, ж, и.

2. По каким приметам можно определить стороны горизонта?

- А) По наклону дерева;
- Б) По таянию снега на склонах оврага;
- В) По пологой стороне муравейника;
- Г) По мху на дереве;
- Д) По грибам рядом с деревом;
- Е) По веткам на деревьях;
- Ж) По годичным кольцам на пнях;
- З) По течению реки;
- И) По направлению звериной тропы;
- К) По направлению ветра

Ответ: б, в, г, д, е, ж.

3. Выберите стрессоры выживания:

- А) физическая боль;
- Б) травма;
- В) обморожение;
- Г) укус змеи;
- Д) отравление пищей;
- Е) холод;
- Ж) переутомление;
- И) одиночество;
- Й) голод;
- К) инфекция

Ответ: а, е, ж, з, и, к;

4. Для повышения выживаемости человека в экстремальной ситуации необходимо:

- А) Повышать уровень подготовки специалистов;
- Б) Закончить среднюю школу;
- В) Улучшать работу техники и оборудования;
- Г) Повышать уровень психической и физической выносливости;
- Д) Уметь плавать
- Е) Учиться правильному поведению в экстремальных ситуациях
- Ж) Быть дисциплинированным;
- З) Уметь пользоваться противогазом.

Ответ: а, в, г, е, ж

5. Экстремальная ситуация – это:

- А) Ситуация, которая помогает найти выход из трудного положения; Б) Ситуация, когда человек испытывает чувство радости и веселья
- В) Ситуация, которая содержит угрозу жизни, здоровью и имуществу человека.

Ответ: в

6. Из перечисленных ниже выберите причины вынужденного автономного существования в природных условиях:

- А) Потеря части продуктов питания;
- Б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом в) на маршрут;
- Г) потеря ориентировки на местности во время похода; Д) потеря компаса;
- Е) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- Ж) крупный лесной пожар;
- З) отсутствие средств связи;

Ответ: в, г, д, е

7. Собираясь в поход, необходимо подобрать одежду. Какой она должна быть?

- А) Свободной и в несколько слоев;

- Б) Из синтетических материалов;
- В) Однотонной или из камуфлированного материала;
- Г) Чистой и сухой.

Ответ: а, г.

8. Как правильно развести костер? Укажите последовательность дальнейших действий:

- А) Положить на почву растопку;
- Б) На растопку положить ветки;
- В) Поджечь костер двумя-тремя спичками;
- Г) Приготовить растопку и дрова;
- Д) Сверху веток положить поленья и дрова;
- Е) Соблюдать правила пожарной безопасности; Ответ: г, а, в, б, д, е

9. Какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) Иван-чай;
- в) Волчьи ягоды;
- г) Бузина;
- д) Полынь.

Ответ: а.

10. Скажите самый простой способ из предложенных способов обеззараживания воды.

- А) Очистка через фильтр из песка и материи;
- Б) Очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- В) Кипячение воды;
- Г) Добавление в воду марганцовки.

Ответ: б.

11. Дайте правильный ответ. При укусе ядовитой змеи необходимо:

- А) Отсосать яд из ранки;
- Б) Наложить жгут; В) Пить больше воды и чая
- Г) Обратиться к врачу;
- Д) Доставить больного в лечебное учреждение;
- Е) Ограничить подвижность;
- Ж) Разрезать рану;
- З) Прижечь рану;
- И) Употребить спиртное;
- К) Посыпать рану землей.

Ответ: а, в, г, д, е.

Подведение итогов:

Выставление оценок с комментариями за работу по тестам. Преподаватель определяет степень усвоенности материала и при необходимости осуществляет коррекцию.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, раздаточный материал.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 22

Тема: Природные пожары. Возможности прогнозирования и предупреждения. Правила безопасного поведения. Последствия природных пожаров для людей и окружающей среды (1ч.);

Цель: Знать Последствия природных пожаров для людей и окружающей среды. Возможности прогнозирования и предупреждения. Правила безопасного поведения.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий: Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;

о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Содержание работы: Изучить возможные последствия природных пожаров для людей и окружающей среды, возможности прогнозирования и предупреждения природных пожаров. Правила безопасного поведения во время природных пожаров. Составить таблицу: «Классификация природных пожаров».

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 23

Тема: Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. (1ч.);

Цель: Ознакомиться с чрезвычайными ситуациями метеорологического характера. Возможностями прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий ЧС Метеорологического характера. Научиться правильному безопасному поведению при возникновении или угрозе возникновения ЧС Метеорологического характера.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;

о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;

об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Содержание работы: Изучить возможные чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий ЧС Метеорологического характера. Составить алгоритмы правильного безопасного поведения при возникновении или угрозе возникновения ЧС Метеорологического характера.

Составить таблицу: «Классификация ЧС метеорологического характера».

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 24-25

Тема: Влияние деятельности человека на природную среду. Причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса.

Чрезвычайные ситуации экологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Экологическая грамотность и разумное природопользование.

Цель: Изучить Влияние деятельности человека на природную среду. Причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса.

Содержание работы: Составление терминологического словаря.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*

- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*
- *о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;*
- *об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.*

Опорные понятия теоретического материала:

Технический прогресс бурный рост производства в последние десятилетия привели к большому уровню загрязненности окружающей среды. На земном шаре практически невозможно найти место, где бы ни присутствовали загрязняющие вещества. Токсичные соединения обнаружены даже во льдах Антарктиды. В результате воздействия загрязнения изменяются свойства окружающей среды, происходит необратимая деградация биосферы. Загрязнение могут обуславливать химические вещества, микроорганизмы, вводимые в окружающую среду в количествах, превышающих их естественный уровень и опасных для здоровья человека.

Различают загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы. Кроме этого, в последнее время большое значение приобрело загрязнение околоземного космического пространства.

По масштабам загрязнения делятся на локальные (загрязнения в пределах небольшой территории), региональные (загрязняется целый регион или область) и глобальные (загрязнение всей биосферы в целом).

Все загрязнения, в зависимости от их природы, можно разделить на **природные и антропогенные**.

Природные загрязнения обусловлены естественными процессами в окружающей среде: извержением вулканов, пыльными бурями, космической пылью, выбросом нефти из подводных месторождений и др.

Антропогенные загрязнения возникают в результате деятельности человека.

Среди большого количества *источников загрязнения* наиболее важными являются следующие.

- 1) **Транспорт.**
- 2) **Производство энергии**
- 3) **Промышленность**
- 4) **Сельское хозяйство.**
- 5) **Жилые дома и бытовые предприятия.**

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, раздаточный материал.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 26

Тема: Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие.

Цель: Изучить значение здорового образа жизни для здоровья человека.

Содержание работы: Составление опорной таблицы.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*
- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*

- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Опорные понятия теоретического материала:

К факторам, способствующим укреплению здоровья относятся:

1. Отказ от вредных привычек
2. Рациональное питание
3. Состояние окружающей среды
4. Двигательная активность
5. Закаливание
6. Личная гигиена
7. Режим дня

Задание: Составить опорную таблицу: Составляющие ЗОЖ и их значение для здоровья человека.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 27

Тема: Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека. Правила безопасного поведения в цифровой среде (1ч.);

Цель: Знать понятия «цифровая среда», «цифровой след». Как влияет цифровая среда на жизнь человека.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Содержание работы: Изучить понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека, письменно ответить на контрольные вопросы:

- Что такое «цифровая среда» и цифровой след?
- Положительные и отрицательные стороны влияния цифровой среды на жизнь человека.
- Дать определение Приватности, персональным данным.
- К чему может привести кража персональных данных, паролей.
- Как уберечься от мошенничества?
- Что такое Фишинг?
- Назовите основные правила защиты от мошенников.
- Дать определение понятию «Цифровая зависимость», записать её признаки и последствия.
- Охарактеризуйте основные опасности и риски цифровой среды, их источники. Правила безопасного поведения в цифровой среде

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 29

Тема: Профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества.

(1ч.);

Цель: Знать основные методы профилактики и противодействия вовлечению в деструктивные сообщества. Правила коммуникации в цифровой среде. Иметь представление о фальшивых аккаунтах, вредных советчиках, манипуляторах.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;

о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;

об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Содержание работы: Изучить способы профилактики и противодействия вовлечению в деструктивные сообщества. Правила коммуникации в цифровой среде.

Охарактеризовать основные признаки фальшивых аккаунтов, научиться распознавать «Вредных советчиков» и «манипуляторов».

Дать определение понятию «фейк», выписать основные цели и виды, распространение фейков.

Записать в тетрадь основные правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 29

Тема: Формы совершения террористических актов. Уровни террористической угрозы. Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции (1ч.);

Цель: изучить правила действия безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Изучение алгоритмов безопасного поведения населения, оказавшегося на территории военных действий.

Содержание работы: Составление алгоритма действий.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*

- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*

- *о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;*

- *об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.*

Опорные понятия теоретического материала:

I. Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством

Получение информации об эвакуации. Захват в заложники

Практическое задание.

1. Изучить правила действия при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.
2. Разработать алгоритм ваших действий в ЧС (ситуационная задача выдается каждому студенту преподавателем).

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 30-31

Тема: Риски в профессиональной деятельности. Риск - ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности. Риск- ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства (2ч.);

Цель: Изучить риски в профессиональной деятельности. Риск - ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности.

Содержание работы: Составление терминологического словаря.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия;*
- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*
- *о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;*
- *об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.*

Практическое задание.

1. Изучить возможные риски в профессиональной деятельности.

Охарактеризовать определения:

- Риск - ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности.
- Риск- ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 32-33

Тема: Значение здоровья при допуске к профессиональным работам. Медицинский осмотр. Особенности и профилактика профессиональных заболеваний. Риск профессиональных заболеваний и способы их профилактики. Травматизм в профессиональной деятельности (2ч.);

Цель: Узнать Значение здоровья при допуске к профессиональным работам. Порядок прохождения Медосмотров.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*
- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*
- *о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;*
- *об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.*

Практическое задание.

1. Изучить особенности и меры профилактики профессиональных заболеваний. Травматизм в профессиональной деятельности.

Составить таблицу вредных и опасных факторов производственной среды.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 34

Тема: Применение практических навыков по отработке неотложных состояний на тренажере для реанимационных действий (1ч.);

Цель: Научиться применению практических навыков по отработке неотложных состояний на тренажере для реанимационных действий.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:

- *Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:*
- *о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;*
- *о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;*
- *об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.*

Практическое задание.

Отработать практические навыки по оказанию первой помощи при различных неотложных состояниях.

Место: учебный класс

Используемые учебные пособия: Учебник ОБЖ (ОБЗР), Раздаточный и мультимедийный материал.

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, тренажер для отработки навыков оказания первой помощи.

Практическая работа №35

Тема: Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие). Особенности общения в группе. Психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе.

Групповые нормы и ценности. Коллектив как социальная группа. Психологические закономерности в группе. Положительные и отрицательные стороны конформизма. Эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации (1ч.).

Цель работы:

Ознакомление обучающихся с основными способами бесконфликтного общения и саморегуляции коллективах.

Содержание работы: Составляют терминологический словарь.

Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:
Напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:

о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;

о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;

об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Опорные понятия теоретического материала:

1. **ОСНОВНЫМИ ПРИЗНАКАМИ КОНФЛИКТА ЯВЛЯЮТСЯ** а) наличие противоречия между людьми б) взаимное противодействие, направленное на защиту своих интересов, блокировку действий другого, нанесение ему ущерба в) взаимное противодействие, направленное на блокировку действий другого и нанесение ему ущерба г) формирование негативного отношения друг к другу в виде проявления негативных эмоций и ухудшения своего мнения об оппоненте как личности д) отсутствие взаимопонимания

2. **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ** а) излишняя опека или подмена старшими начальниками младших в выполнении ими своих должностных обязанностей б) стремление командира утвердить свой авторитет любой ценой в) отрицательная установка на подчиненного, на начальника г) стремление нечестным путем добиться лидерства в коллективе д) завышенная самооценка военнослужащего

3. **ФУНКЦИИ КОНФЛИКТА МОГУТ БЫТЬ** а) конструктивными б) деструктивными в) интеграционными г) инновационными д) информационными

4. **СОЦИАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ КЛАССИФИЦИРУЮТ НА** а) межличностные б) между личностью и группой в) между малыми социальными группами г) между большими социальными группами д) межгосударственные

5. **ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРЫ ВНУТРЕННЕГО МИРА ЛИЧНОСТИ, ВСТУПАЮЩИЕ В КОНФЛИКТ** а) мотивы, отражающие стремления личности различного уровня, выражаемые понятием «хочу» б) личностные ценности, принятые личностью, и которые не принимаются ею, но в силу их общественной значимости личность вынуждена следовать им, обозначаемые понятием «должен» в) состояние когнитивного уровня личности, выражаемого как «знаю» г) состояние уровня интуитивного потенциала личности, характеризуемого как «догадываюсь» д) оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей, выражается как «могу» или «не могу»

6. **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЖГРУППОВЫХ КОНФЛИКТОВ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ** а) ограниченность и необходимость распределения общего для нескольких социальных групп ресурса б) давняя межгрупповая враждебность и другие негативные эмоции в) неадекватное субъективное восприятие и социальные сравнения положения групп г) амбиции и высокомерие лидеров социальных групп д) отсутствие неформального лидера

7. **ПОД РАЗРЕШЕНИЕМ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА ПОНИМАЕТСЯ** а) восстановление согласованности внутреннего мира личности б) снижение остроты противоречий жизненных отношений в) достижение нового жизненного качества г) дистресс д) формирование внутриличностных противоречий

8. **АНАЛИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ** а) получение информации о конфликте б) сбор данных о нем в) проверка их достоверности г) оценка конфликтной ситуации д) наказание виновных

9. **ПРОСТЕЙШИЕ ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВКЛЮЧАЮТ** а) дыхательные (успокаивающее и мобилизующее дыхание) б) управление тонусом скелетной мускулатуры

(расслабление мышц по контрасту, релаксация) в) воздействие на биологически активные точки
г) самоубеждение д) индивидуальный психофизический тренинг

10. МЕТОД САМОВНУШЕНИЯ ОСНОВАН НА СОЧЕТАНИИ ПРИЕМОВ а) многократное повторение формулы, содержащей определенное утверждение б) чередование произвольного расслабления и сокращения скелетной мускулатуры в) мысленном описании находящихся в поле зрения предметов г) целенаправленное формирование чувственных образов и профессиональных действий д) целенаправленное формирование профессиональных действий

11. КОНФЛИКТ НАЗЫВАЕТСЯ ЛОЖНЫМ КОГДА а) при отсутствии противоречия между людьми, субъективно одним оппонентом его наличие воспринимается как реальное б) при отсутствии противоречия между людьми, субъективно одним или двумя оппонентами его наличие воспринимается как реальное в) необоснованное ухудшение своего мнения об оппоненте как личности г) формирование необоснованного негативного отношения друг к другу в виде проявления негативных эмоций д) взаимное противодействие, направленное на необоснованное нанесение ущерба другому

12. ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ а) недостаточная обеспеченность подразделения всем необходимым для нормальной жизнедеятельности и выполнения боевых задач б) нарушения социальной справедливости при распределении материальных и духовных благ в) слабая разработанность правовых и других нормативных процедур разрешения межличностных противоречий, возникающих во взаимоотношениях военнослужащих г) субординационный тип отношений военнослужащих, продиктованный укладом воинской службы д) сложность социальной и профессиональной адаптации командиров к своему должностному статусу

13. ДЕСТРУКТИВНЫЕ ФУНКЦИИ КОНФЛИКТОВ а) разрешают конфликтную ситуацию б) отрицательно влияют на развитие личности в) всегда сопровождается стрессом г) формирует негативный образ оппонента д) негативно отражаются на эффективности деятельности оппонентов

14. ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ КЛАССИФИЦИРУЮТ НА а) между «хочу» и «могу» б) между «могу» и «не могу» в) между «нужно» и «не нужно» г) между «хочу» и «не могу» д) между «хочу» и «нужно»

15. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ а) иерархичность б) интенсивность и теснота общения в) специфические нормы и ценности г) категоризация по возрастным, половым, должностным и другим группам д) агрессивность и доминирование

16. В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ В МЕЖГРУППОВЫХ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ В КАЧЕСТВЕ ПРОТИБОБОРСТВУЮЩИХ СТОРОН МОГУТ ВЫСТУПАТЬ а) отдельные военнослужащие, с учетом гендерного признака б) отдельные военнослужащие, с учетом этнического и конфессионального признака в) группы военнослужащих г) воинские подразделения д) воинские формирования

17. ОСОБЕННОСТИ МЕЖГРУППОВЫХ КОНФЛИКТОВ КАК ОСОБОГО ВИДА КОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ а) каждый участник конфликта преследует личные цели б) в конфликт вовлечено небольшое количество участников на личностном уровне в) при возникновении и эскалации межгруппового конфликта наблюдается четкое противостояние сторон по линии «я» – «они» г) межгрупповой конфликт имеет значительно большую продолжительность как самого конфликта, так и постконфликтных процессов д) межгрупповой конфликт легче обнаружить, чем межличностный

18. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЖГРУППОВЫХ КОНФЛИКТОВ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ а) наличие внутригрупповых конфликтов б) нарушение внутрисистемных связей и плохая коммуникация в подразделении военнослужащих в) групповая атрибуция, при субъективной оценке г) слабость формального лидера д) групповой фаворитизм

19. МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ РАЗРЕШЕНИИ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ ВКЛЮЧАЮТ а) отрицание б) рационализацию в) регрессию г) компенсацию д) сублимацию

20. ВНУТРЕННИЙ АСПЕКТ УПРАВЛЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ КОНФЛИКТАМИ ПРЕДПОЛАГАЕТ а) применение технологий эффективного общения в конфликте б) применение технологий рационального поведения в конфликте в) избегания конфликта г) применение механизмов психологической самозащиты д) применение технологий аутотренинга во время конфликта

21. УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ а) излишняя опека или подмена старшими начальниками младших в выполнении ими своих должностных обязанностей б) слабая забота некоторых руководителей о престижности первичных командных должностей в) слабая разработанность правовых и других нормативных процедур разрешения межличностных противоречий, возникающих во взаимоотношениях военнослужащих г) субординационный тип отношений военнослужащих, продиктованный укладом воинской службы д) принятие необоснованных или ошибочных решений

22. КОНСТРУКТИВНЫЕ ФУНКЦИИ КОНФЛИКТОВ а) устраняет полностью или частично противоречие, возникающее в силу несовершенства организации деятельности, ошибок управления б) позволяет более глубоко оценить индивидуально-психологические особенности людей в) всегда сопровождаются выраженной стресс-реакцией г) служит источником развития личности, межличностных отношений; д) может улучшить качество индивидуальной деятельности

23. ВОЗМОЖНЫЕ ВИДЫ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ а) мотивационный конфликт б) нравственный конфликт в) ролевой конфликт г) адаптационный конфликт д) компенсаторный конфликт

24. ОСОБЕННОСТИ МЕЖГРУППОВЫХ КОНФЛИКТОВ КАК ОСОБОГО ВИДА КОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ а) каждый участник конфликта преследует групповые цели б) в конфликт вовлечено большое количество участников на личностном уровне в) при возникновении и эскалации межгруппового конфликта наблюдается четкое противостояние сторон по линии «мы» – «они» г) объектом негативных эмоций в конфликтном противодействии становится не конкретный индивидуум, а целая группа людей д) в межгрупповом конфликте идет борьба за незначительные цели

25. СЛОЖНЫЕ ПСИХОРЕГУЛЯЦИОННЫЕ КОМПЛЕКСЫ а) индивидуальный психофизический тренинг б) ситуативно-образный психологический тренинг в) самоприказ г) самоподкрепление д) самовнушение

26. ПРОЦЕСС УРЕГУЛИРОВАНИЯ ВОЗНИКШЕГО КОНФЛИКТА СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ЭТАПОВ а) выбор способа урегулирования конфликта б) реализация выбранного способа в) снятие постконфликтных эмоциональных состояний в отношениях недавних оппонентов г) анализа достигнутого и недостатков в процессе и программе урегулирования конфликта д) устранение недостатков, выявленных при урегулировании конфликта

27. ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ (ПСР) НАЗЫВАЕТСЯ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА НА САМОГО СЕБЯ С ПОМОЩЬЮ а) слов б) мысленных образов в) регуляцией частоты дыхания г) регуляцией частоты сердечных сокращений д) произвольного засыпания

28. ВНЕШНИЙ АСПЕКТ УПРАВЛЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ КОНФЛИКТАМИ ПРЕДПОЛАГАЕТ а) применение технологий эффективного индивидуального общения в конфликте б) применение технологий рационального индивидуального поведения в конфликте в) управленческую деятельность со стороны руководителя подразделения по отношению к конкретному конфликту г) применение технологий рационального коллективного поведения в

конфликте д) применение технологий аутотренинга во время конфликта

29. **ПРОЯВЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ МЕЖГРУППОВЫХ КОНФЛИКТОВ НА КОЛЛЕКТИВ** а) нарушение системы коммуникации, взаимодействий в коллективе; б) ослабление ценностно-ориентационного единства группы в) снижение групповой сплоченности г) ухудшение качества совместной деятельности коллектива д) повышение заболеваемости

30. **ТРАНСФОРМАЦИОННО-ИННОВАЦИОННЫЕ ФУНКЦИИ КОНФЛИКТА** а) способствует преобразованию межличностных и межгрупповых отношений б) поляризуя противоположные силы, одновременно создает предпосылки для их объединения и сплоченности на новой основе в) расширяет возможности получения информации о состоянии организации, качествах людей, занятых совместной деятельностью г) создает дополнительные возможности для предания огласке более полных и достоверных сведений как о проблемах, требующих решения, так и о людях, от которых зависит принятие надлежащих мер д) стимулирует инициативу, творческую активность, мобилизацию созидательных сил на поиск нестандартных подходов к решению сложных проблем

Место: учебный класс

Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, раздаточный материал

Общие требования к выполнению практической работы

Требования к технике безопасности при выполнении практических работ

- Вход в аудиторию осуществляется только по разрешению преподавателя.
- На первом занятии преподаватель проводит первичный инструктаж по технике безопасности и напоминает студентам о бережном отношении к оборудованию и о материальной ответственности каждого из них за сохранность оборудования и обстановки.
- При обнаружении повреждений оборудования персональную ответственность несут студенты, выполнявшие работу на этом оборудовании. Виновники обязаны возместить материальный ущерб.
- Если во время проведения работы на оборудовании замечены какие-либо неисправности оборудования, необходимо немедленно сообщить об этом преподавателю.
- После окончания работы рабочее место следует привести в порядок.

Общие требования к оформлению работы

Значительная часть практических работ выполняется в рабочей тетради студента. При выполнении работ требования по оформлению практической работы определяются преподавателем. Оптимальный вариант для всех видов работ — следующее оформление:

Каждая работа начинается с названия практической работы по центру листа.

Каждая часть работы начинается с новой строки и может выделяться (подчеркиваться) пастой красного, желтого, зеленого цвета.

Работа с учебником

Работа с учебником является неотъемлемой частью всего образовательного процесса.

Если это составление **плана-конспекта**, необходимо после прочтения материала:

- выделить основную мысль;
- разбить материал на пункты (простой план), на пункты и подпункты (сложный план) в зависимости от рассматриваемых в них событий, фактов, озаглавить их (в учебниках они обычно выделены) и определить главное;

- письменно записать план изучаемого материала, делая для каждого пункта, подпункта тезисы (кратко сформулированные основные положения);
- письменно сделать выводы по существу материала для каждого пункта, подпункта и для всей темы в целом.

Для выделения главного руководствуйтесь схемой вопросов, указанных выше: кто (что), где и когда? Каковы цели, причины, следствия?

При выполнении задания по заполнению таблицы, ищите ответы конкретно озвученные в таблице.

Работа с источником

К источникам относят практически все документы и предметы, отражающие изучаемый процесс. Прежде, чем изучать источник, необходимо определить:

- тип источника (официальный документ, художественное произведение, записки, и т. д.);
- первичность (оригинал) и вторичность (перевод);
- автора (для оригинала), переводчика (для перевода);
- время и место издания;
- полный это текст или отрывок;
- достоверность;
- объективность.

При изучении любого текстового материала необходимо учитывать (и указывать) кто, где и при каких обстоятельствах его писал. Из этого можно сделать выводы об объективности материала. Например, статьи в газетах воюющих стран, описывающих одни и те же события будут весьма отличаться друг от друга, а значит, по крайней мере, одна из них будет необъективна.

Остальную же работу с источником следует проводить с учетом поставленных целей и по аналогии с работой с учебником.

Анализ содержания текста

Анализ содержания текста во многом схож с работой с учебником (источником) (см. выше), но имеет несколько отличий. Во-первых, разница здесь в том, что при работе с учебником (источником) (изучение темы, составление плана-конспекта) изучается (конспектируется) весь материал. В данном случае, все зависит от целей. Можно анализировать не всю тему, а какую-то ее составную часть. Конкретизируются задания преподавателем, либо в учебнике.

Другое важное отличие состоит в том, что при составлении анализа, должны учитываться определенные критерии, по которым следует проводить анализ.

Для исторических процессов, периодов (например) такими критериями являются: социальная структура (сословия, классы, этносы и т. д.), экономика (сельское хозяйство, промышленность), культура (система ценностей, образование, наука и техника, литература, и т. д.).

Для исторических событий (политическая революция, война, восстание) такими критериями будут: движущие силы и их цели — для революций, восстаний; противники и союзники, их цели и военно-экономический потенциал — для войн; характер, методы, причины и повод, основные этапы (события), итоги, причины победы (поражения) — для всех видов событий.

Для анализа деятельности политических лидеров нужно учитывать их социальный статус, цели, деятельность, ее мотивы и итоги. В зависимости от цели задания, можно указывать и анализировать краткую биографию (поэтапно), можно только определенный этап.

При анализе деятельности политических партий (организаций) учитываются лидеры, социальный состав, численность, программы, цели, деятельность, тактика, итоги.

Анализируя альтернативную ситуацию, нужно определить суть проблемы, участников, их цели, возможные варианты решений, причины и последствия (итоги) конкретного пути развития ситуации.

Третье отличие заключается в том, что применительно ко всем видам анализа нужно дать оценку изучаемым событиям, фактам и т. д. («плюсы» и «минусы», «за» и «против»), а при анализе альтернативной ситуации — указать свой вариант пути развития.

Характеристика

Характеристика — совокупность отличительных свойств кого-либо или чего-либо. По сути, характеристика это вид анализа, проводится по тем же пунктам, что и анализ содержания текста (см. выше). Отличия состоят в том, что во-первых, характеристика дается в более сжатой форме. Во-вторых, если это характеристика личности, в ней делается акцент на ее деловых и личных качествах, а также мотивах деятельности, совершения тех или иных поступков.

Сравнение

Сравнение — вид анализа. Проводится оно по точно такой же схеме, как и анализ содержания текста (см. выше), но имеет свою специфику. Она состоит в том, что сравнение не только проводится по определенным критериям, но и предполагает выявление закономерностей. Основу этих закономерностей (логических выводов) составляют сходства и различия. Например, сравнивая народные выступления в России в XVII в., можно установить то, что все они заканчивались поражением т. к. носили стихийный характер, народ не был подготовлен к военным действиям, разобщен, не имел четких целей. В то же время, крепло самосознание народа и накапливался опыт.

Составление таблиц

Таблица - это краткая систематизированная информация об основных положениях рассматриваемого вопроса.

Прежде всего, необходимо выяснить, какой вопрос вы собираетесь осветить: всю тему целиком, либо отдельные ее пункты (это уместно при составлении таблиц по темам, охватывающим очень широкий круг вопросов). Не нужно стараться внести в таблицу все имеющиеся сведения. Далее, при составлении таблицы необходимо учесть те признаки, по которым материал можно систематизировать. Эти признаки и должны стать основой для составления таблицы и послужить названиями граф.

Таблицы должны завершаться логическими выводами по существу рассматриваемых вопросов.

Написание эссе

Эссе (фр. *essai* — попытка, проба, очерк; лат. *exagium* — взвешивание) — литературный жанр, прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции (по Большой Советской Энциклопедии). Эссе — размышление на тему. Оно выражает индивидуальные впечатления автора по конкретному поводу, предмету и не претендует на исчерпывающую или определяющую трактовку темы. Этот вид работы предназначен, прежде всего, для развития творческих способностей и самовыражения.

Нужно выбрать тему и грамотно ее сформулировать. Формулировка темы должна предполагать возможность авторского подхода к ее освещению.

Далее, следует оговорить объем. Не следует делать объем очень большим, как у реферата. Не следует делать объем очень маленьким, меньше, чем у доклада. Нужно понимать, что в эссе с одной стороны должен раскрываться поставленный вопрос, с другой — все это должно излагаться и анализироваться в течение нескольких минут на уроке. Оптимальный объем — 3 — 5 страниц. Но все же, объем в каждом конкретном случае должен оговариваться отдельно.

Структура эссе очень схожа со структурой доклада, сообщения, реферата. Она состоит из: 1) введения; 2) основной части; 3) заключения.

Во введении объясняется выбор темы, ее актуальность. Определяется проблема и отношение студента к ней.

В основной части раскрываются известные мнения по поводу проблемы. Если эссе пишется по какому-то авторскому высказыванию (произведению), то описывается видение автором сути проблемы (если это известно). А затем уже раскрывается свое мнение, свое отношение к ней.

Свое мнение уместнее всего высказывать в следующей форме: тезис — аргумент. Например, можно сказать о том, что авторы этих выражений считали, что для построения великого государства все средства хороши, что в таком большом деле нельзя обойтись без издержек. А затем, можно уже порассуждать на тему, как к этому относиться. Привести аргументы «за» и «против». Использовать как историческую практику, так и свой личный опыт. Можно сослаться на другие «авторитеты».

В заключении подводятся итоги и делается общий вывод по теме. Нужно стараться не повторять уже высказанные мысли.

Составление кроссвордов

Составление кроссвордов — один из самых несложных и интересных для студентов вид самостоятельной работы. Тем не менее, и для составления кроссвордов должны быть применены определенные правила.

– **Определение списка слов.** Слова должны быть подобраны по определенной теме. Это способствует ее лучшему изучению.

– **Составление кроссворда.** Желательно (в эстетических целях), чтобы кроссворд был симметричным. Также желательно, чтобы слова пересекались, по возможности, не один раз. Это позволяет исключить возможность нахождения сразу нескольких подходящих и по смыслу, и по написанию ответов.

– **Составление вопросов к кроссворду.** Вопросы должны быть составлены в повествовательном ключе и грамотно во всех отношениях: в историческом, в эстетическом, в отношении правописания. Вопросы типа «И железный, и мокрый» (ключ) больше подходят для кроссвордов из бульварных газет, а не для самостоятельной работы студента.

– **Оформление кроссворда.** Кроссворд должен быть красиво и грамотно оформлен. Для этого потребуется несколько листов формата А4. В структуру кроссворда входят: 1) обложка; 2) сам кроссворд; 3) вопросы к кроссворду; 4) ответы. Каждый элемент — на новом листе.

Желательно применять в кроссвордах иллюстрации, ребусы и другие нестандартные варианты вопросов

Список литературы

Основные источники:

- Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 8-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2024. - 368 с. (ЭБС)

Дополнительные источники:

- Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для СПО / Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. – Москва: Академия, 2022. – 208 с. (ЭБС).

Нормативно-правовые документы:

- Закон «Об образовании» (последняя редакция).
- Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
- Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).
- Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).
- Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
- Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690).
- Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
- Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция)
- Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).
- Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 года N 53-ФЗ (в редакции от 03.07.2016 года)
- Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (в последней редакции).
- "Военная доктрина Российской Федерации"
- **Интернет-ресурсы:**
- www.academia-moscow.ru (Электронная библиотека)
- znanium.com (Электронная библиотека)
- www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
- www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
- www.mil.ru (сайт Минобороны).
- www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
- www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
- www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
- www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
- www.ru/book (Электронная библиотечная система).
- www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).