ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ОГАПОУ СПК

Методические указания для студентов колледжа по выполнению практических занятий

Учебная дисциплина ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Преподаватель:
Сапронов С.И.

Старый Оскол

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой ФГОС СПО по учебной дисциплине ОУД. **07**

Составители:
Погиба О.В., Хопин А.Г., преподаватели ОБЖ, БЖ ОГАПОУ «Старооскольский пе-дагогический колледж»

В методических указаниях представлены практические занятия по основным разделам ОБЖ, которые предназначены для студентов первого курса специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах по программам базовой подготовки.

Каждая работа включает в себя: название темы, цель работы, краткий теоретический материал, описание хода работы, контрольные вопросы для формулирования вывода по работе, указания по составлению отчета, критерии оценки и список литературы.

Методические указания для выполнения практических занятий помогут студентам более полно усвоить теоретический материал по основам безопасности жизнедеятельности.

Содержание

1. Введение 4

2. Практическое занятие № 1 5
«Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

3. Практическое занятие № 2 6
«Организация и проведение турпохода»

4. Практическое занятие № 3 7
«Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС по плану образовательного учреждения»

5. Практическое занятие № 4 9
«Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате заложников. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий»

6. Практическое занятие № 5 11
«Отработка навыков пользования противогазом ГП-5»

7. Практическое занятие № 6 12
«Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение»

8. Практическое занятие № 7 13
«Система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных действий»

9. Практическое занятие № 8 14
«Выявление особенностей взаимоотношений с окружающими с помощью психологического тестирования»

10. Практическое занятие № 9 18
«Боевые традиции Вооруженных сил – основа воинской морали»

11. Практическое занятие № 10 20
«Планирование режимов труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека»

12. Практическое занятие № 11 21
«Профилактика инфекционных заболеваний»

13. Практическое занятие № 12 22
«Профилактика вредных привычек»

14. Практическое занятие № 13 23
«Правила и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»»

15. Практическое занятие № 14 24
«Правила наложения повязок. Отработка навыков оказания помощи пострадавшим от удара электрическим током»

16. Практическое занятие № 15 25
«Составление личного дорожного маршрута»

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для выполнения практических занятий по ОБЖ разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности 44.02.02. Преподавание в начальных классах для студентов первого курса очной формы обучения.

ОБЖ является как теоретическим курсом, так и источником формирования интеллекта, логического мышления, практических навыков.

В результате изучения ОБЖ на базовом уровне курса студент должен ***знать и понимать:***

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
  предназначение, структуру и задачи РСЧС;
  предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей).

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

Практические занятия предназначены для активного и углубленного освоения основ ОБЖ. В план практических занятий включены пять разделов учебной дисциплины.

Основная часть практических занятий, особенно по вопросам ГО, проводится под руководством преподавателя дисциплины, как в аудитории, так и вне аудитории.

Практические занятия потребуют у студентов проявление инициативы, наблюдательности и самостоятельности в принятии решений при выполнении работ, умения работать с различными источниками информации, приобретения навыков реагирования в возможных чрезвычайных или критических ситуациях, с целью сохранения своей жизни и недопустимости человеческих жертв.

Каждая работа включает в себя: тему, цель, применяемые средства обучения, краткий теоретический материал, описание хода работы, указания по составлению отчета о проделанной работе, контрольные вопросы, критерии оценки и список литературы.

Каждый студент ведет тетрадь для практических занятий, где осуществляет записи по следующей схеме: тема, цель, средства обучения, ход работы, отчет о проделанной работе, ответы на контрольные вопросы, вывод.

Каждая работа оценивается преподавателем по пятибалльной системе и учитывается при выставлении зачета по учебной дисциплине.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

«Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

Цель: закрепление правил поведения при ЧС. Подробное рассмотрение ситуации на примере 3-х видов ЧС, возможных в нашей местности.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 10 класс (п.1.4.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

В соответствии с федеральным законом “О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера” под *чрезвычайной ситуацией* (ЧС) природного и техногенного характера понимается обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности людей.

Источник чрезвычайной ситуации — опасное природное явление, авария или опасное техногенное происшествие, широко распространенная инфекционная болезнь людей, сельскохозяйственных животных и растений, а также применение современных средств поражения, в результате чего произошла или может возникнуть чрезвычайная ситуация.

Наносимый чрезвычайными ситуациями вред выражается через последствия. Главными составными частями, учитывающими тяжесть последствий, являются потери и ущерб. *Потери* — это выход из строя людей ввиду гибели, ранений, травм, болезней. Ежегодно в России в различного рода авариях и катастрофах гибнет более 50 тыс. и получают травмы более 250 тыс. человек.

Ущерб отражает материальный и финансовый урон, нанесенный в процессе чрезвычайной ситуации. Он бывает прямой и косвенный. *Прямой ущерб* обусловлен поражающими воздействиями, приводящими к разрушениям, повреждениям, выходу из строя объектов хозяйственного и социального назначения, нанесению вреда природной среде, природным ресурсам. *Косвенный ущерб* возникает из-за остановки хозяйственной деятельности, упущенной выгоды, необходимости затрат на ликвидацию чрезвычайной ситуации и ее долговременных последствий. Ежегодный прямой экономический ущерб оценивается в России в 4-5% от ВВП и может достигать 10%.

Прогнозируемый рост количества возникающих чрезвычайных ситуаций различного характера будет вести к увеличению ущерба от них, который уже исчисляется в целом триллионами рублей в год. Это будет существенно тормозить экономический рост в стране, переход России к стратегии устойчивого развития. В связи с этим в стране деятельность по предупреждению чрезвычайных ситуаций приобрела общенациональную значимость, поднялась на уровень государственной политики и является одной из сфер национальной безопасности страны. Необходимость противодействовать чрезвычайным ситуациям природного и техногенного характера обусловлена наличием соответствующих опасностей.

Виды техногенных ЧС: транспортные аварии (катастрофы); пожары, взрывы, угроза взрывов; аварии с выбросом (угрозой выброса) химически опасных веществ; аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ; аварии с выбросом (угрозой выброса) биологически опасных веществ; гидродинамические аварии; внезапное обрушение зданий, сооружений; аварии на электроэнергетических системах; аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения; аварии на промышленных очистных сооружениях.

ЧС природного характера классифицируются на: космогенные, геофизические, геологические, метеорологические, гидрометеорологические, гидрологические и пр.

Ход работы

1. Назовите возможные ЧС природного и техногенного характера в нашем городе и районе.
2. Опишите характерные особенности данных ЧС.
3. Определите правила поведения в перечисленных ЧС.
4. Ответьте на контрольные вопросы.
5. Сформулируйте вывод в соответствии с целью работы.

Контрольные вопросы

1. **Каковы поражающие факторы селя?**
2. **Как человек может спастись от селя при его внезапном появлении?**
3. **Можно ли прогнозировать землетрясения и какими способами?**
4. **Какие меры предпринимаются для защиты населенных пунктов от лесных пожаров?**

Содержание отчёта

1. Характеристика особенностей 3 видов ЧС, возможных в нашей местности, и правил поведения в них.
2. Ответы на контрольные вопросы.
3. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- выделяет характерные особенности ЧС различного характера;
- объясняет правила безопасного поведения в ЧС;
- использует научные термины при ответе на контрольные вопросы.

Литература

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст]: учебник для учащихся 10 классов

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Организация и проведение турпохода

Цель: рассмотрение основных этапов подготовки и проведения турпохода со школьниками; закрепление правил поведения в природных условиях.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 10 (п.1.1.) и 11 класс, лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Автономное существование - наиболее опасная экстремальная или аварийная ситуация, так как положение человека, оказавшегося один на один с природной средой, обычно возникает неожиданно и вынужденно, причём помощь извне проблематична.

Выживание - активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях с использованием для этого всего, что дает окружающая среда и собственные теоретические знания и практический опыт.

Факторы, способствующие выживанию:

- психофизические качества человека (психическая устойчивость, физическая подготовленность, обученность действиям при выживании);
- одежда, водно-пищевой запас, подручные средства, используемые для различных целей, аварийно-спасательное снаряжение, устройства для сигнализации и связи.

В автономном существовании человек столкнётся с ситуациями:

А) резкого изменения теплового режима;
Б) акклиматизации и реакклиматизации;
В) изменения режима питания, питьевого режима.

Регулирование теплового режима достигается несколькими способами: а) оптимальным чередованием состояния активности и покоя;

б) оборудованием простейших временных укрытий из природных и подручных материалов;
в) организацией рационального питания;
г) организацией внешних источников тепла (костров).

Правила поведения в условиях вынужденной автономии:

1) устранить непосредственную угрозу для жизни (покинуть транспортное средство, выйти из очага пожара и т.д.)
2) в случае необходимости оказать себе первую медицинскую помощь;
3) дать оценку сложившейся ситуации;
4) выработать план дальнейших действий:
А) сориентироваться на местности;
Б) принять решение оставаться на месте или двигаться в поисках жилья;
В) соорудить временное укрытие;
Г) принять меры по обеспечению пищей и водой;
Д) принять меры к подаче сигналов бедствия.

Ход работы

1. Выделите основные этапы подготовки и проведения турпохода и задачи руководителя на каждом этапе. Данные занесите в таблицу.

№	Этап подготовки (проведения) турпохода	Задачи руководителя похода.	Примечание

2. Подготовьте памятку для школьников по предложенным темам (на выбор).
3. Ответьте на контрольные вопросы.
4. Сформулируйте вывод в соответствии с целью работы.

Темы для разработок памяток школьникам.

1. Спасение пострадавшего на воде.
2. Ориентирование на местности: определение сторон света.
3. Приготовление пищи в походе.
4. Способы разведения костра и добычи огня.
5. Ядовитые растения Белгородской области.
6. Как установить палатку.
7. Что делать, если ты заблудился в лесу.
8. Съедобные дикие растения Белгородской области.
9. Ядовитые животные Белгородской области.
10. Оказание первой помощи при укусах животными
11. Оказание первой помощи и лечение в походных условиях.
12. Действия в зоне лесного пожара.
13. Как правильно собрать рюкзак.
14. Правила пользования компасом.
15. Способы очистки воды в природных условиях.
16. Как организовать временное укрытие в природных условиях.
17. Способы подачи сигналов бедствия.

18. Как найти дорогу к жилью.
19. Добывание пищи и воды в походных условиях.
20. Организация бивуака.

Контрольные вопросы

1. **Что такое реакклиматизация?**
2. **Что такое экстремальная ситуация?**
3. **Что называют бивуак?**
4. **Какие факторы природной среды оказывают неблагоприятное влияние на организм человека?**

Содержание отчёта

1. Таблица «Организация и проведение турпохода».
2. Памятка для школьников.
3. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:
- содержательно описывает этапы подготовки к турпоходу;
- изготавливает памятки для школьников с рекомендациями по выживанию в природных условиях в ситуациях вынужденной автономии;
- использует научную терминологию при ответе на контрольные вопросы.

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 352 с.: ил.
2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

Дополнительные источники

Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений. В 2 ч. / А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2013, Ч.2. – 160 с.: ил.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС по плану образовательного учреждения

Цель: проведение плановой эвакуации, знакомство с средствами коллективной защиты населения.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 10 класс (п.2.4.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Один из наиболее надежных способов защиты населения от воздействия аварийно химически опасных веществ (АХОВ) и от радиоактивных веществ, во время стихийных бедствий: бурь, ураганов, смерчей, снежных заносов и, конечно, в случае применения оружия обычных видов и современных средств массового поражения - это укрытие в защитных сооружениях. К таким сооружениям относят убежища и противорадиационные укрытия (ПРУ). Кроме того, для защиты людей могут применяться и простейшие укрытия.

Убежища, их назначение, общее устройство, порядок заполнения и правила поведения людей в убежищах

В убежищах предусматривается защита от высоких температур, отравления продуктами горения и ядовитыми веществами, используемыми в производстве.

Характерным признаком убежища является наличие равнопрочных герметических конструкций и фильтровентиляционных устройств, с помощью которых создаются условия для пребывания в убежищах укрываемых в течение двух и более суток.

Убежища, как правило, возводятся заблаговременно, в мирное время, и оснащаются оборудованием промышленного производства (электроснабжение, водоснабжение, отопление, радио и телефон, приборы радиац. и хим. разведки и пр.). При угрозе нападения противника и в ходе войны строятся быстровозводимые убежища с использованием готовых конструкций, подручных и местных материалов, с простейшими установками для подачи и очистки воздуха. По месту расположения убежища могут быть встроенные и отдельно стоящие. К встроенным относятся убежища, расположенные в подвальных этажах зданий, а к отдельно стоящим – расположенные вне зданий. Убежища должны располагаться как можно ближе к основной массе людей, подлежащих укрытию.

Все убежища обозначаются знаками, сделанными на видном месте у входа и на наружной двери.

Запрещается приносить в убежище легковоспламеняющиеся или сильно пахнущие вещества, громоздкие вещи, а также приводить домашних животных. Укрываемые обязаны выполнять все требования коменданта и личного состава звена обслуживания, правила поведения и установленный внутренний порядок в убежище. Укрываемым запрещается ходить без надобности по помещениям убежища, шуметь, курить, зажигать свечи и другие светильники с открытым пламенем. Отдых в убежище организуется посменно. В первую очередь отдыхают престарелые, дети и больные. В убежище рекомендуется проводить беседы, чтение вслух, использовать радиоприемники. Выход из убежища без разрешения запрещается. Вывод укрываемых производится только по указанию коменданта после получения им соответствующего распоряжения или при аварийном состоянии убежища, угрожающего жизни людей. В случае завала убежища или его повреждения, комендант, не ожидая помощи извне, организует работы по выходу из убежища, привлекая для этой цели укрываемых. Сначала на поверхность выходят несколько человек, чтобы оказать помощь тем, которые не могут выйти самостоятельно, затем эвакуируются пострадавшие, престарелые и дети, а после них – все остальные.

Противорадиационные укрытия (ПРУ), их назначение, устройство, порядок заполнения и правила поведения людей в укрытиях

Для защиты от радиоактивного заражения населения сельской местности и небольших городов, по которым нанесение ядерных ударов маловероятно, используются противорадиационные укрытия. ПРУ, кроме защиты от радиоактивного заражения, защищает также от светового излучения, уменьшает воздействие ударной волны, значительно снижает воздействие проникающей радиации, а также защищает от полива жидкими отравляющими веществами и частично от химических и биологических аэрозолей.

В качестве ПРУ, в первую очередь, используются подвалы зданий, подполья домов, погреба, овощехранилища, подземные горные выработки, помещения жилых и производственных зданий, специально приспособленные и оборудованные для размещения укрываемых. Подготавливаются ПРУ заблаговременно, в мирное время. С возникновением угрозы нападения, кроме того, проводится их массовое строительство простейшего типа – перекрытых щелей, землянок, укрытий из саманных блоков, кольцевых и полукольцевых фашин и др. ПРУ обозначаются так же, как и убежища.

Правила поведения сводятся к следующему:

- строго соблюдать режим поведения. Самостоятельный выход из укрытия запрещается;
- дверь и занавес на входе, а также вентиляционные отверстия в первые 3 часа с начала заражения должны быть закрытыми. В последующем для проветривания помещения разрешается открывать заслонку вентиляционных коробов на 15-20 минут. При наличии в укрытии простейших средств воздухоподачи они периодически включаются в работу;
- при сильном ветре, если ветер дует со стороны входа, нельзя открывать дверь и вентиляционные короба;
- пол в укрытии необходимо периодически смачивать водой;
- при вынужденном выходе на зараженную местность нужно надевать СИЗ, при возвращении в укрытие – стряхнуть пыль с верхней одежды, головного убора и обуви вне укрытия, осторожно снять их и оставить в тамбуре;
- нельзя открывать входную дверь при открытом вытяжном коробе; вытяжку разрешается открывать только через 10-15 минут после закрытия входной двери, когда осядет пыль;
- через 2-3 суток пребывания в укрытии все предметы, находящиеся в нем, а также все поверхности необходимо протереть мокрой тряпкой;
- во время приема пищи и воды нельзя открывать дверь и вентиляционные отверстия;
- продукты и воду хранить тщательно упакованными и защищенными от попадания на них радиоактивной пыли;
- в укрытии запрещается курить;
- при пользовании источниками света с открытым пламенем (керосиновыми лампами, свечами) их следует ставить ближе к вытяжке;
- топить печи в зимнее время необходимо при закрытой дверце, в перерывах между топками – закрывать дымоход.

Продолжительность пребывания населения в ПРУ определяется штабом гражданской обороны объекта в зависимости от сложившейся радиационной обстановки.

В России скоро пройдет масштабная тренировка по гражданской обороне. При этом в МЧС говорят, что в ней будет задействовано рекордное количество человек - до 50 миллионов. Но вместе с тем городами людей эвакуировать не собираются. На вопрос, как такое возможно, в МЧС отвечают: изменились подходы. Большие бомбоубежища больше не актуальны. В XXI веке защищаться надо не от, условно говоря, Хиросимы и Нагасаки, а от другого оружия - не ядерного, обычного, но высокоточного.

Вряд ли сейчас у кого-то хватит безумия, чтобы начать ядерные бомбардировки. И дело даже не в том, что агрессивность НАТО стала меньше. Изменились вооружения и их структура. Сейчас и одной высокоточной ракетой с обычным зарядом можно нанести противнику колоссальный урон, допустим, если ракета разрушит центр управления войсками или попадет в крупный склад боеприпасов. При этом и радиоактивного заражения не будет, что позволит быстро занять территорию противника.

Так что концепция гражданской обороны времен "холодной войны" безнадежно устарела, а потому ее надо менять и вносить соответствующие изменения в законы. Как отметил на днях в интервью одному из информагентств один из ведущих научных разработчиков МЧС, над этой проблематикой задумались, когда в Багдаде в 1991 году двумя высокоточными боеприпасами, оснащенными термобаррическими боевыми частями, оказалось уничтожено убежище "Амирия". В один момент свыше 400 человек сгорели заживо.

То же может произойти и с любым городским бомбоубежищем, которое предназначено переждать ядерное нападение и которое может стать братской могилой, поскольку координаты всех наших убежищ давно ни для кого не секрет.

Правда, это не значит, что теперь нет спасения и под землей. В МЧС предлагают современные подходы к изменившимся условиям. И, что немало важно, довольно простые и эффективные. Первое: поскольку современное высокоточное оружие очень дорогостоящее и не массовое, то надо распределить убежища по многим местам, чтобы бомбить маленькие укрытия было экономически нецелесообразно. Второе: надо использовать все слабости этого оружия и выработать контрмеры с ложными целями и противооружием, сбивающим умную электронику ракет с толку. И третье: система предупреждения о нападении должна быть максимально быстрой. Тут и секунды могут играть роль.

Поэтому сейчас в МЧС состав аэромобильной группировки сил и средств общей численностью 12,5 тысячи человек планируют еще расширить. Усилят и восемь авиационно-спасательных центров. В каждом региональном центре созданы центры беспилотной авиации, которые до конца года будут оснащены беспилотными летательными аппаратами малой и средней дальности. Пока у МЧС России есть 64 дрона, а к концу года их численность составит 264 единицы. Кроме того, поставлено на постоянное дежурство вертолетное звено Авиационно-спасательного центра в Крыму.

Изменится и законодательная база. В 2015 году планируется внести изменения в 22 законодательных и нормативных правовых актах РФ. Планируется подготовить проект Основ государственной политики РФ в области гражданской обороны на период до 2030 года. Кроме того, в ближайшее время будет утвержден технический регламент Евразийского экономического союза по безопасности продукции, предназначенной для гражданской обороны. Это позволит улучшить взаимодействие по ГО стран ЕАЭС.

Ход работы

1. Познакомьтесь с устройством убежища образовательного учреждения. К какому типу оно относится? (отметьте галочкой в таблице)

2. Заполните таблицу «Сравнение защитных сооружений различного типа».

Тип защитного сооружения	**Защита от поражающих факторов ОМП (без СИЗ)**			
	Ударная волна	**Световое излучение**	**Проникающая радиация**	**ОВ и БО**
Убежища				
ПРУ				
Простейшие защитные сооружения				

3. Совершите плановую эвакуацию из учебного заведения.
4. Ответьте на контрольные вопросы.
5. Сформулируйте вывод в соответствии с целью работы.

Контрольные вопросы

Какие вещи запрещается брать с собой в убежище гражданам?

Что запрещается делать в убежище гражданам?

3. Каково предназначение дежурных по убежищу?
4. Какие инженерные системы оборудуются в убежищах?

Содержание отчёта

1. Таблица «Сравнение защитных сооружений различного типа».
2. Ответы на контрольные вопросы.
3. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- выделяет характерные особенности убежищ различного характера;
- объясняет правила безопасного поведения в убежищах;
- использует теоретические знания при эвакуации из учебного заведения.

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 352 с.: ил.

2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. Пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате заложников. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий

Цель: закрепление правил поведения при ЧС социального характера.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 10 класс (п.1.2.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

В настоящее время серьёзную угрозу национальной безопасности России представляет терроризм. Терроризм – это опаснейшее преступление против человечества, крайняя форма проявления насилия и жестокости в отношении человека, любой террористический акт является преступлением.

Для достижения своих преступных целей террористы используют различные виды террористических актов: организуют взрывы, устраивают пожары, угоняют самолёты, проводят массовые отравления, захватывают заложников или просто убивают людей.

К *наиболее опасным террористическим актам* можно отнести взрывы в местах массового скопления людей (на рынках, в зданиях вокзалов, в кинотеатрах, во время демонстраций и т. д.); захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств, удерживание в них заложников; похищение людей с целью получения выкупа и угроза физического уничтожения заложника; воздействие на опасные промышленные объекты (например, химически опасные производства, атомные электростанции, арсеналы и другие опасные военные объекты, разрушение или нарушение работы которых может вызвать массовое поражение людей); отравление систем водоснабжения, продук-

тов питания; искусственное распространение возбудителей инфекционных заболеваний; искусственное заражение местности радиоактивными отходами.

В последние годы в Российской Федерации происходит неуклонный рост преступлений экстремистской направленности. Экстремизм – приверженность к крайним взглядам и мерам, таким, как провокация беспорядков, гражданское неповиновение, террористические акции, методы партизанской войны. Особое место в этом ряду занимает экстремистское поведение молодежи, связанное с совершением действий насильственного характера по политическим мотивам.

В связи с этим 27 июня 2002 г. был принят **Федеральный закон N 114-ФЗ "О противодействии экстремистской деятельности".** Указанный Федеральный закон определяет правовые и организационные основы противодействия экстремистской деятельности, а также устанавливает ответственность за ее осуществление.

Статья 15 настоящего Федерального закона предусматривает ответственность граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства за осуществление экстремистской деятельности. Они несут*уголовную, административную и гражданско-правовую ответственность* в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Преступлениями экстремистского характера являются:

1) **статья 280 УК РФ** - публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности;
2) **статья 282 УК РФ** - возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства;
3) **статья 282.1 УК РФ** - организация экстремистского сообщества;
4) **статья 282.2 УК РФ** - организация деятельности экстремистской организации.

Вооруженный конфликт отличается от военной стычки, военного инцидента, а тем более от террористической акции. Военные конфликты имеют достаточно длительный период вызревания. Самое благоразумное - покинуть опасный регион.

При объявлении в городе ВП рекомендуется:

* не выходить на улицу при вводе войск;
* своевременно изучать приказы комендатуры и других силовых структур, строго соблюдать комендантский час и другие ограничительные меры, безоговорочно подчиняться военным приказам и распоряжениям;
* по возможности заранее создать запас воды и продуктов;
* вложить самые ценные вещи, документы в удобную для переноса упаковку и быть готовым к эвакуации;
* объединиться с жильцами дома с целью взаимопомощи;
* не приближаться к двигающейся военной технике, так как у ее водителей малый ближний обзор и можно получить травму;
* с наступлением темноты включать свет, только зашторив окна;
* ни в коем случае не приобретать и не хранить оружие и боеприпасы, не распространять и не поддерживать непроверенные слухи.

При непосредственном ведении в городе боевых действий необходимо:

* с началом стрельбы укрыться в ванной комнате, лечь там на пол или в ванну, передвигаться по квартире ползком;
* оборудовать и по возможности укрепить убежище в подвале, место отдыха в нем максимально защитить мешками с песком и мебелью, предусмотреть несколько аварийных выходов из убежища;
* прокопать полуметровую канавку-укрытие до ближайшего водоисточника или создать на пути до него несколько укрытий;
* вырыть щели-укрытия во дворе дома;
* бережно расходовать продукты и воду;
* наладить связь с ближайшим медицинским учреждением или врачом.

Ход работы

1. Определите характерные особенности ЧС социального характера.
2. Сформулируйте правила личного поведения в рассматриваемых ситуациях и составьте памятку личной безопасности.
3. Ответьте на контрольные вопросы.
4. Сформулируйте вывод в соответствии с целью работы.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение термину «терроризм».
2. Какие виды ответственности предусмотрены для граждан РФ за осуществление экстремистской деятельности?
3. Назовите главные отличия вооруженных конфликтов от терактов.
4. Дайте определение понятию «киднеппинг».

Содержание отчёта

1. Особенности ЧС социального характера.
2. Памятка личной безопасности.
3. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- выделяет характерные особенности ЧС социального характера;
- объясняет правила безопасного поведения при угрозе теракта, захвате заложников, нахождении на территории военных действий;

- использует научную терминологию при ответе на контрольные вопросы.

Литература

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 352 с.: ил.
2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. Пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Отработка навыков пользования противогазом ГП-5

Цель: получение первичных навыков в подборе противогаза и пользовании им, закрепление теоретических знаний по СИЗ.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 10 класс (п.2.5.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы, противогаз ГП-5, сантиметровая лента, перекись водорода, ватные тампоны.

Краткий теоретический обзор по теме

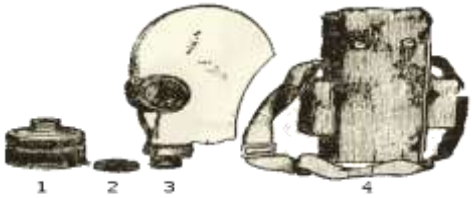
ГП-5 (Гражданский Противогаз -5) – СИЗ фильтрующего типа российского производства, служит для защиты органов дыхания, глаз и кожи головы. Предназначается для защиты от отравляющих веществ, микробов и токсинов. Принцип защитного действия данного средства защиты основан на том, что используемый для дыхания зараженный воздух предварительно очищается от вредных примесей при помощи специальных поглотителей и фильтров.

К ГП-5 отлично подходят соединительная трубка от ГП-4У и гопкалитовый патрон ДП-1. ГП-5 1-2 соединительными трубками сообщается с противогазной сумкой, в которой находится противогазный патрон. Сумка защищает патроны от попадания внутрь крупной пыли и водяных брызг. Если соединительных трубок нет, то желательно сделать для противогазной коробки специальный чехол из не слишком толстой ткани (чтобы не затруднять дыхание).

Каждая противогазная коробка имеет отличительную маркировку, которая наносится несмываемой мастикой. На цилиндрической части коробки наносится индекс изделия «ГП-5», условный знак завода-изготовителя, квартал и год снаряжения. Масса около 0,9 кг.

Комплектующие ГП-5

1 - противогазная коробка; 2 – коробка с незапотевающими пленками;



3 – лицевая часть ШМ-62У или ШМ-62; 4 – сумка для противогаза ГП-5.

В комплект ГП-5 соединительная трубка не входит.

Подбор размера шлем-маски

Осуществляется двумя способами:

А – по размеру, который определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок.

Б – более точная подборка делается путем сложения результата «А» и размера, который определяется измерением головы по линии, соединяющей отверстия ушей и проходящей через надбровные дуги.

Результаты измерений **Размер шлем-маски**	**А (см)**	**Б (см)**
0	До 63,5	До 92
1	От 63,5 до 65,5	От 92 до 95,5
2	От 66,0 до 68,0	От 95,5 до 99
3	От 68,5 до 70,5	От 99 до 102,5
4	Более 71	Более 102,5

Для перевода противогаза в «боевое» положение необходимо:

- задержать дыхание и закрыть глаза; - вынуть шлем-маску из сумки, взять ее обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы рук были с наружной стороны, а остальные – внутри шлема-маски, подвести шлем-маску к подбородку и резким движением рук вверх и назад натянуть ее на голову так, чтобы не было складок, а очки пришлись против глаз; - сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание.

Чтобы снять шлем-маску (маску) с головы необходимо левой рукой взяться за клапанную коробку, слегка оттянуть шлем-маску (маску) вниз и движением руки вперед и вверх снять ее, тщательно протереть и уложить в сумку.

Ход работы

1. Произведите замеры головы с помощью сантиметровой ленты. Определите размер шлем-маски и запишите полученные данные в тетрадь.

2. Ознакомьтесь с правилами пользования ГП-5 и наденьте его. Отработайте норматив по надеванию противогаза. После использования противогаза протрите его маску изнутри ватным тампоном, смоченным в перекиси водорода.

3. Назовите, какие еще, кроме противогазов, вы знаете СИЗ органов дыхания. Насколько они эффективны?

4. Ответьте на контрольные вопросы.

5. Сформулируйте вывод в соответствии с целью работы.

Контрольные вопросы

1. Что такое СИЗ кожи? На какие типы они подразделяются?
2. Какой принцип используют СИЗ фильтрующего типа?
3. Что относят к медицинским СИЗ и профилактики?
4. Как изготовить простейшее средство защиты органов дыхания в домашних условиях?

Содержание отчёта

1. Определенный размер шлем-маски ГП-5.
2. Эффективность СИЗ органов дыхания по группам.
3. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- правильно определяет размеры противогаза;
- выполняет нормативы по надеванию противогаза;
- объясняет правила изготовления простейших средств защиты органов дыхания в домашних условиях;
- использует научную терминологию при ответе на контрольные вопросы.

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 352 с.: ил.
2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение

Цель: изучение структуры организации ГО колледжа и плана действий при ЧС.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 10 класс (п. 2.7.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Гражданская оборона в общеобразовательном учреждении призвана обеспечить обучение персонала общеобразовательного учреждения и обучающихся способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Гражданская оборона в общеобразовательном учреждении организуется на общих основаниях в соответствии с положением Федерального закона Российской Федерации «О гражданской обороне».

Возглавляет гражданскую оборону общеобразовательного учреждения (ОУ) директор, который по должности несёт персональную ответственность за организацию и проведение мероприятий по гражданской обороне.

Для решения задач по защите жизни и здоровья обучающихся и персонала в учебном заведении может быть создана **объектовая комиссия по чрезвычайным ситуациям.** Такая комиссия, как правило, создаётся при возникновении чрезвычайных ситуаций в районе расположения учебного заведения. Возглавляет комиссию директор ОУ.

В ОУ также может быть создана эвакокомиссия с целью организованного вывода (вывоза) обучающихся и персонала из зон чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, их кратковременного размещения в заблаговременно подготовленных местах в районах, находящихся вне зон действия поражающих факторов. Возглавляет эвакокомиссию, как правило, заведующий учебной частью учебного заведения.

Для организации управления деятельностью учебного заведения по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям назначается работник, уполномоченный на решение задач в области гражданской обороны, или заместитель руководителя общеобразовательного учреждения по обеспечению безопасности.

На случай возникновения ЧС в районе расположения учебного заведения в нём разрабатывается план мероприятий защиты обучающихся и персонала учебного заведения в чрезвычайных ситуациях (укрытие; эвакуация; получение СИЗ органов дыхания и кожных покровов; медицинская защита и оказание первой помощи).

В ОУ во время учебного процесса создаются учебно-тренировочные формирования, как правило, из числа студентов (спасательная группа, группа охраны общественного порядка, звено по обслуживанию убежища (укрытия), санитарный пост и др.).

Ход работы

1. Ознакомьтесь с примерной схемой структуры организации ГО колледжа, опишите план мероприятий в колледже при ЧС по структурным подразделениям.
2. Разработайте памятку «Действия студентов и сотрудников колледжа при получении сигнала опасности химического заражения».
3. Ответьте на контрольные вопросы.
4. Сформулируйте вывод в соответствии с целью работы.

Контрольные вопросы

1. В соответствии с каким государственным документом организуются мероприятия гражданской обороны в общеобразовательном учреждении?
2. С какой целью в общеобразовательном учреждении создаётся объектовая комиссия по чрезвычайным ситуациям?
3. Назовите признаки применения ядерного оружия, которые можно определить в очаге поражения.
4. Перечислите целевое назначение препаратов в составе индивидуальной аптечки (АИ-2).

Содержание отчёта

1. Описание плана мероприятий в колледже при ЧС по структурным подразделениям;
2. Памятка «Действия студентов и сотрудников колледжа при получении сигнала опасности химического заражения»;
3. Ответы на контрольные вопросы;
4. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- содержательно описывает работу структурных подразделений ГО колледжа;
- изготавливает памятку для студентов и сотрудников с алгоритмом действий при получении сигнала опасности химического заражения;
- использует научную терминологию при ответе на контрольные вопросы.

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 352 с.: ил.
2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

Дополнительные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений. В 2 ч. / А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2013, Ч.2. – 160 с.: ил.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных действий

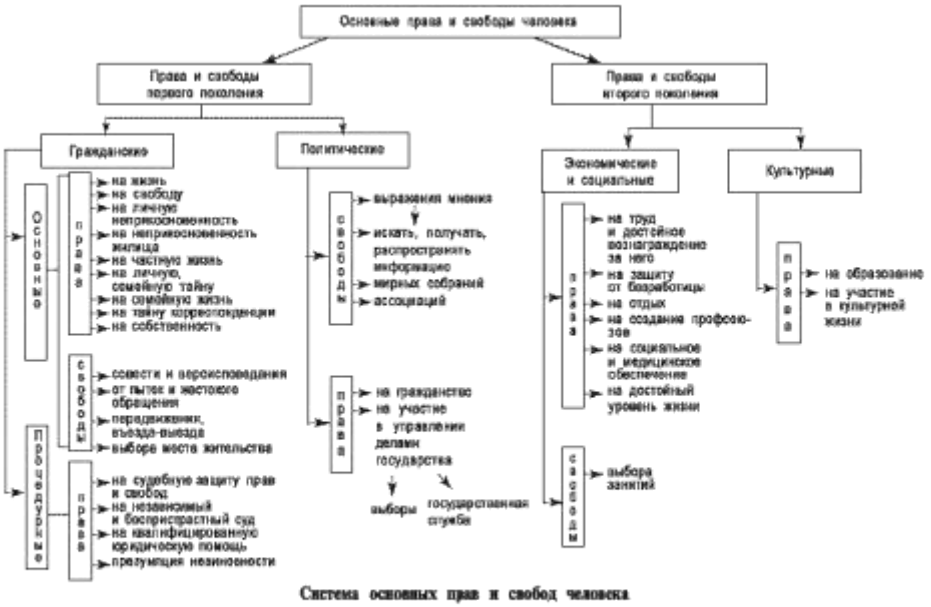
Цель: изучение структуры и задач органов исполнительной власти в области социальной защиты населения.

Средства обучения: лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Исполнительная власть в системе разделения властей осуществляет исполнение, претворяет в жизнь законодательные и иные акты государственных органов. Органы исполнительной власти выполняют особый вид государственной деятельности, которая носит исполнительный и распорядительный характер. Исполнительная власть реализуется в деятельности особых органов – органов исполнительной власти, связанных между собой по вертикали и по горизонтали. Эта власть включает в себя основную массу государственных органов и наибольшее число государственных служащих. Общими признаками деятельности системы органов исполнительной власти являются: - исполнительно-

распорядительный характер деятельности; - подзаконный характер деятельности (все издаваемые ими правовые акты, указы распоряжения имеют подзаконный характер); принцип вертикали власти; повседневный характер деятельности (непосредственно затрагивает права и интересы граждан).



Система основных прав и свобод человека

ForexAW.com

Ход работы

1. Ознакомьтесь со схемой «Основные права и свободы человека».
2. Перечислите основные органы исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных действий на муниципальном уровне.
3. Дайте более полную характеристику одному из перечисленных выше структурных подразделений исполнительной власти в городе (структура, функции).
4. Ответьте на контрольные вопросы.
5. Сформулируйте вывод в соответствии с целью работы.

Контрольные вопросы

1. Что означает принцип «Вертикали власти»?
2. Когда была создана Единая служба спасения?
3. Какие функции выполняет Единая служба спасения?
4. Как взаимодействуют органы полиции и образовательные учреждения? Приведите 3-5 примеров.

Содержание отчёта

1. Перечень органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных действий на муниципальном уровне и характеристика одного из них.
2. Ответы на контрольные вопросы;
3. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- содержательно описывает работу структурных подразделений муниципальных органов исполнительной власти по изучаемой теме;
- аргументировано разъясняет контрольные вопросы.

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 352 с.: ил.
2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Выявление особенностей взаимоотношений с окружающими с помощью психологического тестирования

Цель: определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Средства обучения: лекционные материалы, Интернет-ресурсы, раздаточный материал (Тест Л. Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха).

Краткий теоретический обзор по теме

Коммуникативная компетентность - это умение выйти из любой ситуации, не потеряв ни грамма собственной внутренней свободы и в то же время, не дав потерять её партнеру по общению. Исходя из этого определения, можно говорить о трех позициях в общении: зависимой, компетентной и агрессивной.

В первом случае (**зависимая позиция**) наблюдается неуверенное поведение, при котором человек теряет внутреннюю свободу; в случае с **агрессивной позицией** – человек «подавляет» партнера по общению, при этом партнер теряет внутреннюю свободу; **компетентная позиция** – самая оптимальная, это общение на равных, это и будет та самая коммуникативная компетентность.

В данном тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные «снизу» (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные).

Инструкция: Просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Обработка и анализ результатов: Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты. Какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника — вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику — вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику — вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника — вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой — вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» — вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку — вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников — вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность — вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт — вопросы 19, 27.

Ключ

№	зависимые	компетентные	агрессивные
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД
9	Д	БВ	АГ
10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	БД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ

Тестовый материал

1. Кто-либо говорит Вам: «Мне кажется, что Вы замечательный человек». Вы обычно в подобных ситуациях:
а) Говорите: «Нет, что Вы! Я таким не являюсь».
б) Говорите с улыбкой: «Спасибо, я действительно человек выдающийся».
в) Говорите: «Спасибо».
г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
д) Говорите: «Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону».

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:
а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: «Нормально!»
б) Говорите: «Это было отлично, но я видел результаты получше».
в) Ничего не говорите.
г) Говорите: «Я могу сделать гораздо лучше».
д) Говорите: «Это действительно замечательно!»

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: «Мне это не нравится!» Обычно в таких случаях Вы:
а) Говорите: «Вы — болван!»
б) Говорите: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки».
в) Говорите: «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим.
г) Говорите: «Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете».
д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: «Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам». Обычно Вы в ответ:
а) Говорите: «Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!»
б) Говорите: «Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа».
в) Говорите: «Если кто-либо растяпа, то это Вы».
г) Говорите: «У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то».
д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.
5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:
а) Говорите: «Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать».
б) Говорите: «Я все думал, когда же Вы придете».
в) Говорите: «Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас».
г) Ничего не говорите этому человеку.
д) Говорите: «Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!»
6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:
а) Никого ни о чем не просите.
б) Говорите: «Вы должны сделать это для меня».
в) Говорите: «Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?», после этого объясняете суть дела.
г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
д) Говорите: «Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня».
7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
а) Говорите: «Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?»
б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
в) Говорите: «У Вас какая-то неприятность?»
г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
д) Смеясь говорите: «Вы просто как большой ребенок!»
8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: «Вы выглядите расстроенным». Обычно в таких ситуациях Вы:
а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
б) Говорите: «Это не Ваше дело!»
в) Говорите: «Да, я немного расстроен. Спасибо за участие».
г) Говорите: «Пустяки».
д) Говорите: «Я расстроен, оставьте меня одного».
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
а) Говорите: «Вы с ума сошли!»
б) Говорите: «Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой».
в) Говорите: «Я не думаю, что это моя вина».
г) Говорите: «Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите».
д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
а) Говорите: «Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать».
б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
в) Говорите: «Это глупость; я не собираюсь этого делать».
г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: «Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано».
д) Говорите: «Если Вы этого хотите...», после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:
а) Говорите: «Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей».
б) Говорите: «Нет, это не было столь здорово».
в) Говорите: «Правильно, я действительно это делаю лучше всех».
г) Говорите: «Спасибо».
д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
а) Говорите: «Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне».
б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: «Да, спасибо».
в) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего.
г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
д) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо».
13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: «Извините, но Вы ведете себя слишком шумно». В таких случаях Вы обычно:
а) Немедленно прекращаете беседу.
б) Говорите: «Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда».
в) Говорите: «Извините, я буду говорить тише», после чего ведется беседа приглушенным голосом.
г) Говорите: «Извините» и прекращаете беседу.
д) Говорите: «Все в порядке» и продолжаете громко разговаривать.
14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:
а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: «Некоторые люди ведут себя очень нервно».
б) Говорите: «Становитесь в хвост очереди!»
в) Ничего не говорите этому типу.
г) Говорите громко: «Выйди из очереди, ты, нахал!»
д) Говорите: «Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди».
15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:
а) Выкрикиваете: «Вы болван, я ненавижу Вас!»
б) Говорите: «Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете».
в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
г) Говорите: «Я рассержен. Вы мне не нравитесь».
д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.
16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:
а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
в) Отбираете эту вещь.
г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.
17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет,

Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:
а) Говорите: «Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом».
б) Говорите: «Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им».
в) Говорите: «Нет, приобретайте свой!»
г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
д) Говорите: «Вы с ума сошли!»
18. Какие-то люде ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:
а) Не говорите ничего.
б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.
19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: «Что Вы делаете?» Обычно Вы:
а) Говорите: «О, это пустяк». Или: «Да ничего особенного».
б) Говорите: «Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?»
в) Продолжаете молча работать.
г) Говорите: «Это совсем Вас не касается».
д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.
20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:
а) Рассмеявшись, говорите: «Почему Вы не смотрите под ноги?»
б) Говорите: «У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?»
в) Спрашиваете: «Что случилось?»
г) Говорите: «Это все колдобины в тротуаре».
д) Никак не реагируете на это событие.
21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: «С Вами все в порядке?» Обычно Вы:
а) Говорите: «Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!»
б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
в) Говорите: «Почему Вы не занимаетесь своим делом?»
г) Говорите: «Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне».
д) Говорите: «Пустяки, у меня все будет о'кей».
22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена но кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:
а) Не говорите ничего.
б) Говорите: «Это их ошибка!»
в) Говорите: «Эту ошибку допустил Я».
г) Говорите: «Я не думаю, что это сделал этот человек».
д) Говорите: «Это их горькая доля».
23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:
а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.
24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:
а) Говорите: «Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал».
б) Говорите: «Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?»
в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
д) Говорите: «Замолчите! Вы меня перебили!»
25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:
а) Говорите: «Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите.
б) Говорите: «Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще».
в) Говорите: «Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите».
г) Говорите: «Отойдите, оставьте меня в покое».
д) Говорите: «Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом».
26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:
а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
д) Ничего не говорите этому человеку.
27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом «Привет!» В таких случаях Вы обычно:
а) Говорите: «Что Вам угодно?»
б) Не говорите ничего
в) Говорите: «Оставьте меня в покое».
г) Произносите в ответ «Привет!», представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
д) Киваете головой, произносите «Привет!» и проходите мимо.

Ход работы

1. Ответьте на вопросы теста и обработайте результаты.
2. Составьте свой психологический портрет (какие коммуникативные компетенции у вас сформированы).
3. Ответьте на контрольные вопросы.
4. Сформулируйте вывод в соответствии с целью.

Контрольные вопросы

1. Что такое коммуникативные умения?
2. Что такое агрессивность, какие ее виды выделяют?
3. Что такое общение?
4. Что такое психология?

Содержание отчёта

1. Обработка результатов теста, «психологический портрет».
2. Ответы на контрольные вопросы.

3. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- владеет навыками проведения и обработки психологического теста;
- использует научную терминологию при ответе на контрольные вопросы.

Литература

Основные источники

1. Серова Л. Г. Тесты для подбора персонала. 2е изд. РостовнаДону: изд во «Феникс»; 2004.
2. Практическая психодиагностика. Методы и тесты / Под ред. Д. Я. Райгородского. М.: издательский дом «БахрахМ»; 2005.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Боевые традиции Вооруженных сил – основа воинской морали

Цель: знакомство с основными боевыми традициями ВС, расширение знаний студентов о героических страницах Вооруженных Сил России

Средства обучения: учебник ОБЖ за 10 класс (п.6.1.-6.3.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Боевые традиции российских Вооруженных сил – это исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих.

Многие государства мира имеют свои боевые традиции, содержание которых складывается в каждой стране с учетом своих исторических особенностей. Боевые традиции определяются общественным и государственным строем, а также характером национальных особенностей и предназначением вооруженных сил.

Свои неповторимые традиции есть у каждого вида и рода войск, у пехотинцев и танкистов, у летчиков и моряков, у каждой части и у каждого подразделения. Как правило, эти традиции связаны с историей данного коллектива или рода войск, его профессиональными особенностями, героическими или другими событиями.

Однако есть много общих традиций для всех Вооруженных сил России. В героическом прошлом России и ее военных традициях мы черпаем силу и мудрость.

Важнейшими боевыми традициями российских Вооружённых сил являются:

– преданность Родине, уверенность в своих силах, постоянная готовность к ее защите;
– верность Военной присяге, военному долгу, массовый героизм в бою;
– верность Боевому Знамени воинской части, Военно-морскому флагу корабля;
– товарищество;
– неустанное стремление к овладению военно-профессиональными знаниями, совершенствованию воинского мастерства, высокая бдительность, постоянное поддержание боевой готовности своей части, корабля.

Ход работы

1. Совместите в таблице «Боевые традиции ВС РФ. Символы воинской чести» вопросы и правильные ответы к ним. Результаты запишите в тетрадь.
2. Подготовьте письменное сообщение по предложенным темам (на выбор) объемом 1 печат.лист формата А4.
3. Сформулируйте вывод.

Табл. «Боевые традиции ВС РФ. Символы воинской чести»

№	ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1	Назовите основные составные части понятия «Патриотизм»?	После обучения и прохождения курса молодого бойца
2	Чем регулируется служебная деятельность и поведение военнослужащих в воинском коллективе?	Занесение в списки на мемориальные доски, установка памятников
3	Перечислите основные традиции ВС?	Внутренние нравственные качества воина
4	Главный символ воинской чести?	Приведение к присяге, вручение Боевого Знамени
5	Что такое – статус военнослужащего?	Конституция РФ, Федеральный закон «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе»
6	Что называют «боевой традицией»?	Боевое Знамя воинской части
7	Чему способствует воинское товарищество?	В нормах, обычаях, боевых традициях вооруженного народа
8	Назовите способы увековечивания	Победа над фашизмом в 1945 г

	памяти воинов, павших в боях за Родину?	
9	Объясните, что означает понятие «воинский долг»?	Патриотизм, приверженность идеалам защитника Отечества, любовь к Родине, готовность к ее защите, даже ценой собственной жизни
10	Назовите документы, определяющие правовою основу вооруженных сил?	Законами, воинскими уставами и инструкциями, наставлениями, приказами и распоряжениями
11	Что является особо почетным знаком, отличающим особенности боевого предназначения?	Боевое Знамя
12	Что происходит при утрате Боевого Знамени?	Исторически сложившиеся в армии и на флоте правила, обычаи и нормы поведения
13	Назовите событие в истории современной армии, ставшее символом побед Русского воинства над захватчиками?	Совокупность прав военнослужащего, его свобод, обязанностей и ответственности
14	В каких документах отражены требования воинской чести, относящиеся к выполнению воинского долга?	Командир части и военнослужащие, виновные в этом позоре подлежат суду, а воинская часть – расформированию
15	Назовите три компонента, в которых проявляется воинская честь отдельной личности и народа в целом?	Массовый героизм в бою; любовь к Родине; готовность к ее защите; воинское товарищество, верность Боевому Знамени части; верность военной присяге
16	После каких мероприятий, военнослужащие приносят Военную присягу?	В воинской присяге и общевоинских уставах
17	Назовите главный день воинской славы России и стран СНГ?	Сплочению воинского коллектива, что повышает его обороноспособность
18	Укажите, что является духовно-нравственной основой личности военнослужащего?	Преданность своему отечеству; любовь к Родине; стремление защищать Родину от врагов; способность поставить интересы Родины выше личных
19	Что включает понятие «воинская честь»?	Обязанность защищать отечество с оружием в руках
20	Назовите основные ритуалы ВС РФ?	Девятое мая

Темы сообщений:

1. Примеры массового героизма в бою.
2. Примеры личного воинского героизма и преданности Родине.
3. Примеры войскового товарищества и взаимовыручки.

Содержание отчёта

1. Совмещенные номера вопросов и ответов по таблице «Боевые традиции ВС РФ. Символы воинской чести».
2. Сообщение по выбранной теме.
3. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- верно определяет основные понятия по изучаемой теме;
- подготавливает сообщение по предложенной теме.

Литература

Основные источники

Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 352 с.: ил.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Планирование режимов труда и отдыха. Влияние двигательной активности на здоровье человека.

Цель: рассмотреть значение двигательной активности и планирования режимов труда и отдыха для здоровья человека.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 10 класс (п.4.2. - 4.3.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни (ЗОЖ). Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов. Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности:

- учащихся ПТУ и средних учебных заведений - 10 - 14 часов;
- студентов - 10 - 14 часов;

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Ход работы

1. Перечислите виды утомления. Какую роль в развитии утомления, возникающего при мышечной работе, играет состояние двигательных нервных центров (центральный механизм утомления)?
2. Перечислите профессиональные вредности труда учителя.
3. На основании знаний о различных видах физической работы дайте рекомендации по планированию режимов труда и отдыха.

Контрольные вопросы

1. Что такое здоровье?
2. Что такое ЗОЖ?
3. Что такое статическое утомление?
4. Что такое динамическое утомление?
5. Что такое гигиена труда?

Содержание отчёта

1. Виды утомления и значение центрального механизма утомления.
2. Гигиена труда учителя (проф. вредность).
3. Рекомендации по планированию режимов труда и отдыха.
4. Ответы на контрольные вопросы.
5. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- различает виды утомления и механизм их возникновения;
- составляет рекомендации по режиму труда и отдыха;
- аргументировано объясняет проф.вредности труда учителя;
- использует научную терминологию при ответе на контрольные вопросы.

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст]: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 352 с.: ил.
2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

Дополнительные источники

3. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений. В 2 ч. / А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2013, Ч.2. – 160 с.: ил.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Профилактика инфекционных заболеваний

Цель: рассмотрение основных механизмов заражения и профилактики инфекционных заболеваний.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 11 класс (п.1.1.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Основным направлением в здравоохранении является не получение новых способов лечения инфекционных заболеваний, а соблюдение мер их профилактики. В комплексе профилактических мероприятий можно выделить ряд мер, направленных на три звена эпидемического процесса:

источник заболевания;

Для предотвращения появления источника заболевания и для его локализации проводятся:

1) своевременное выявление заболевших;

2) изоляция и лечение пострадавших;

3) дезинфекция очага заражения.

пути его передачи;

Ликвидация второго звена эпидемиологического процесса осуществляется уничтожением путей передачи возбудителя. Для этого проводятся следующие мероприятия:

• контроль за соблюдением гражданами необходимых правил и норм личной гигиены;

• реклама и пропаганда гигиенических навыков и санитарной культуры населения;

• реализация органами здравоохранения противоэпидемических действий.

К противоэпидемическим действиям относят санитарно-гигиенический контроль за продажей продуктов питания, особенно в очагах поражения; контроль над состоянием объектов питания и водоснабжения; проверку выполнения правил приготовления, хранения и транспортировки продуктов, готовой пищи, качества воды и др.

организм человека, способный воспринять инфекцию.

Для того чтобы организм человека стал невосприимчив к инфекционным болезням, органы здравоохранения осуществляют меры по созданию и укреплению иммунитета у населения.

Мероприятия в отношении восприимчивого коллектива. Громадное значение в профилактике инфекционных заболеваний, особенно в детских коллективах, имеет массовая иммунизация - профилактическая вакцинация, введение специфических сывороток или гамма-глобулинов.

Ход работы

1. Подготовьте и защитите сообщение по заранее выбранной теме с использованием различных источников информации. Объем сообщения не должен превышать 2 печатных листов формата А4. В сообщении должны быть отражены следующие вопросы: пути заражения, основные клинические проявления заболевания, меры профилактики.

Темы сообщений

1. Грипп
2. Оспа
3. Полиомиелит
4. Бешенство
5. Энцефалит
6. Вирусный гепатит
7. Корь
8. Свинка
9. Раковые опухоли вирусной этиологии
10. Ящур
11. Чума КРС
12. Инфекционная анемия лошадей
13. Мозаичная болезнь табака
14. Х-вирус картофеля
15. Герпес
16. ВИЧ
17. СПИД
18. Вирусный менингит
19. Вирусные геморрагические лихорадки
20. Краснуха
21. Механизм возникновения вирусных заболеваний
22. Принцип действия противовирусных лекарственных препаратов
23. Биологическое оружие
24. Современные биотехнологии
25. ЗОЖ как основное условие профилактики инфекционных заболеваний
26. ОРВИ

27. Лихорадка Эбола
28. Свиной грипп
29. Птичий грипп
30. Ветряная оспа

2. Заполните таблицу, прослушав сообщения студентов об основных инфекционных заболеваниях (не менее 5).

Табл. «Профилактика инфекционных заболеваний»

Заболевание	Пути заражения	Профилактика

3. Ответьте на контрольные вопросы.

4. Сделайте вывод о необходимости применения средств профилактики как способе борьбы с инфекционными заболеваниями.

Контрольные вопросы

1. В чем состоит различие между вирусами и бактериями?
2. Что такое карантин?
3. Что такое пандемия?
4. Что такое иммунитет? Назовите его виды.
5. Что такое обсервация?

Содержание отчёта

1. Сообщение;
2. Таблица «Профилактика инфекционных заболеваний»;
3. Ответы на контрольные вопросы;
4. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:
- выделяет особенности строения вирусов и бактерий;
- объясняет механизм инфекционного заражения;
- использует научную терминологию при ответе на контрольные вопросы;
- формулирует вывод об опасности и профилактике инфекционных заболеваний.

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 320 с.: ил.

2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

Дополнительные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений. В 2 ч. / А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2013, Ч.2. – 160 с.: ил.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

Профилактика вредных привычек

Цель: рассмотрение основных механизмов формирования и профилактики вредных привычек.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 11 класс (п.6.1. – 6.4.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:

- Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
- Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.

Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту. Можно выделить следующие группы основных причин приобщения молодежи к вредным привычкам:
- отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности;
- отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели;
- ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука;

- трудности общения;
- экспериментирование;
- желание уйти от проблем.

Особую опасность оказывают вредные вещества на подростков. Это связано не только с происходящими у них процессами роста и развития, а, прежде всего, с очень высоким содержанием в их организме половых гормонов. Как раз взаимодействие этих гормонов с вредными веществами и делает подростка чрезвычайно чувствительным к их действию. Например, взрослому, чтобы пройти путь от начинающего пить алкоголь до алкоголика, требуется от двух до пяти лет, а подростку — всего лишь от трех до шести месяцев!

Ход работы

1. Составьте план мероприятий из 10 пунктов (на примере группы или колледжа) по профилактике:
   - курения;
   - алкоголизма;
   - наркомании и токсикомании (по выбору).
2. Охарактеризуйте различия в формировании психологической и физиологической зависимости.
3. Ответьте на контрольные вопросы.
4. Сформулируйте вывод.

Контрольные вопросы

1. Что такое психологическая зависимость от вредной привычки?
2. Назовите 5 полезных привычек.
3. Что такое пассивное курение?
4. Что такое абстинентный синдром?
5. Что такое игромания? Приведите примеры.

Содержание отчёта

1. План мероприятий по профилактике.
2. Различия психологической и физиологической зависимостей.
3. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:
-использует научную терминологию при ответе на контрольные вопросы;
- описывает различия в механизме формирования психологической и физиологической зависимостей;
- предлагает план мероприятий по профилактике вредной привычки.

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 320 с.: ил.

2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

Дополнительные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений. В 2 ч. / А.Т.Смирнов, Б.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13
Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»

Цель: формирование представлений о правах и обязанностях родителей; нормативно-правовой базы в области защиты прав ребенка.

Средства обучения: учебник ОБЖ за 11 класс (п.5.1.), лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Права и обязанности родителей и детей можно разделить на две группы: личные и имущественные, а в составе последних их подразделяют на: а) права и обязанности по поводу имущества и б) алиментные права и обязанности.

Права родителей по отношению к ребенку (которым считается лицо, не достигшее 18 лет) обладают рядом особенностей:

- они имеют срочный характер, существуют только в отношении несовершеннолетних детей. Кроме того, права родителей прекращаются при вступлении несовершеннолетних детей в брак и в других установленных законом случаях приобретения детьми полной дееспособности до достижения ими совершеннолетия (на сегодняшний день это эмансипация);
- в правах родителей гармонично сочетаются интересы родителей и детей. Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей. Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке. Действующее законодательство напрямую запрещает пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей;

- родительские права предоставляются родителям на равных началах. Все вопросы, касающиеся воспитания и образования детей, решаются родителями по их взаимному согласию. Родители (один из них) при наличии разногласий между ними вправе обратиться за разрешением этих разногласий в орган опеки и попечительства или в суд. Законодательство предоставляет гарантии участия в воспитании ребенка и отдельно проживающему родителю;
- в родительских правах сочетаются личные и общественные интересы, поэтому родительские права в основном являются их обязанностями, исполнение которых гарантируется санкциями, предусмотренными законодательством. Обязанностям родителей корреспондируют права детей. Впервые в отечественном законодательстве выделена отдельная глава «Права несовершеннолетних детей», где предусмотрен достаточно широкий круг гарантий правильности воспитания детей.

Ход работы

1. Перечислите основные права родителей.
2. Перечислите основные обязанности родителей.
3. Перечислите основные права несовершеннолетних детей, гарантированные им Конвенцией ООН.
4. Перечислите основные обязанности несовершеннолетних детей.

Контрольные вопросы

1. Какими нормативно-правовыми актами декларируются основные права и обязанности несовершеннолетних детей?
2. Какую ответственность несут граждане за невыполнение родительских обязанностей?
3. Какие права в вопросах воспитания есть у бабушек и дедушек?
4. Что такое ограничение в родительских правах? В каких случаях оно назначается?

Содержание отчёта

1. Права и обязанности родителей и несовершеннолетних детей.
2. Ответы на контрольные вопросы.
3. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:
- объясняет на основе законодательных актов права и обязанности родителей и детей;
- описывает виды ответственности за несоблюдение родительских обязанностей;
- владеет основными положениями Конвенции ООН «О правах ребенка».

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 320 с.: ил.

Дополнительные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений. В 2 ч. / А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2013, Ч.2. – 160 с.: ил.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14

Правила наложения повязок. Отработка навыков оказания помощи пострадавшим от удара электрическим током.

Цель: отработать правила оказания первой медицинской помощи при поражении эл. током, клинической смерти, травмах.

Средства обучения: лекционные материалы, Интернет-ресурсы.

Краткий теоретический обзор по теме

Повязки служат для предохранения от попадания раневой инфекции в рану, остановки кровотечения, очищения раны от гноя, удержания в ней лекарственных веществ и для иммобилизации (обездвиживания) пораженной области. Повязки предохраняют также от попадания радиоактивных и отравляющих веществ в рану.

В качестве перевязочного материала используются главным образом бинты из марли, лигнин и вата. Выделяют бинты узкие (3 — 5 — 7 см) для перевязки пальцев кисти и стопы; средние (10 — 12 см) для головы, плеча, предплечья, голени и широкие (14 — 16 см) для перевязки грудной клетки, живота, молочной железы и бедра. Скатанная часть называется головкой или скаткой, а свободный конец — его началом. В качестве подручного материала можно использовать полоски чистой хлопчатобумажной или льняной материи. По качеству материала повязки делятся на мягкие и твердые.

Для оказания первой медицинской помощи промышленность выпускает готовые бинтовые повязки — индивидуальный перевязочный пакет (ИПП).

Он состоит из бинта и прикрепленных к нему одной или двух ватно-марлевых подушечек. Одна подушечка неподвижно закреплена на свободном конце бинта, а другая может перемещаться по бинту.

В последнее время в качестве высокоэффективных «повязок» получили применение сыпучие материалы: дебризан (Швеция) и разработанный в НИИ хирургии им А.В.Вишевского отечественный препарат — гелевин. Указанные препараты наносятся на рану, в том числе и гнойную, методом припудривания. Наложенный на рану порошок изоли-

рует ее от внешней среды, а самое главное, обладая высокой гигроскопичностью, вытягивает жидкость из раневой поверхности и вместе с ней удаляет из нее и микробную флору. Один грамм сорбента поглощает 18 грамм биологической жидкости. Заживление при этом происходит на 5 — 6 дней раньше. Удаляют гелевин тампоном, смоченным физраствором.

Все мягкие повязки делятся на клеевые, косыночные, пращевидные, Т-образные и бинтовые.

Ход работы

1. Изготовьте памятку по одной из предложенных тем (по выбору) и практически отработайте методику наложения данных повязок.

Темы для изготовления памяток:

1. Правила наложения и виды повязок на голову.
2. Правила наложения и виды повязок на грудь.
3. Правила наложения и виды повязок на стопу.
4. Правила наложения повязок на один палец кисти.
5. Правила наложения повязок на все пальцы кисти.
6. Правила наложения и виды повязок на коленный сустав.
7. Правила наложения и виды повязок на локтевой сустав.
8. Правила наложения и виды повязок на животе.

2. Составьте алгоритм оказания первой мед. помощи при поражении эл. током и отработайте его на муляже.

Контрольные вопросы

1. Что такое лангета?
2. Что такое терминальное состояние?
3. Способы реанимации при клинической смерти.
4. Признаки поражения эл. током.

Содержание отчёта

1. Памятка по выбранной теме.
2. Алгоритм первой мед.помощи при поражении эл.током.
3. Практикум по наложению повязок и первой помощи при поражении током.
4. Ответы на контрольные вопросы.
5. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- правильно определяет виды повязок и механизм их наложения;
- выполняет практикум по наложению повязок и первой помощи при поражении током;
- объясняет правила оказания первой мед. помощи при поражениях током;
- использует научную терминологию при ответе на контрольные вопросы.

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 320 с.: ил.

2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2008. – 313 с.

Дополнительные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений. В 2 ч. / А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2013, Ч.2. – 160 с.: ил.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15

Составление личного дорожного маршрута.

Цель: формирование у студентов навыков безопасного поведения на проезжей части.

Средства обучения: Интернет-ресурсы, лекционные материалы, цветные карандаши.

Краткий теоретический обзор по теме

Безопасность дорожного движения (БДД) — движение, при котором нет угрозы возникновения дорожно-транспортного происшествия. Это один из показателей эффективности дорожного движения. Она предполагает проведение системы мероприятий, направленных на предотвращение дорожно-транспортных происшествий (ДТП) и смягчение их последствий, включая соответствующие подготовку и воспитание его участников, совершенствование конструкции транспортных средств и дорожных условий, содержание их в состоянии, отвечающем требованиям соответствующих норм и правил, а также регулирование движения и надзор за соблюдением Правил дорожного движения (ПДД).

Ход работы

1. Подготовьте схему «Мой путь из дома в колледж» с указанием направления движения, проезжей части, тротуаров, пешеходных переходов, подземных переходов и пр.

2. Ответьте на контрольные вопросы.

3. Сделайте вывод.

Контрольные вопросы

1. Что такое ДТП? Какие его виды выделяют?
2. Что такое тормозной путь и отчего он зависит?
3. Какая ответственность предусмотрена для пешеходов при нарушении ПДД?
4. На какие транспортные средства не нужно водительское удостоверение?

Содержание отчёта

1. Схема «Мой путь из дома в колледж».
2. Ответы на контрольные вопросы.
3. Вывод.

Критерии оценки

В результате выполнения работы студент:

- аргументировано объясняет необходимость соблюдения ПДД;
- изготавливает схему личного дорожного маршрута;

Литература

Основные источники

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение, 2013. – 320 с.: ил.

2. Сычев, Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н.Сычев – М.: ЕАОИ, 2013. – 313 с.

Дополнительные источники

1. Смирнов, А.Т. Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях. 10-11 классы [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, А.Л. Рыбин, Б.О. Хренников. – М.: Просвещение, 2013. – 144 с.: ил.