

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
НОВОШАХТИНСКИЙ ФИЛИАЛ
государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Ростовской области
«ШАХТИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ТОПЛИВА И ЭНЕРГЕТИКИ
им. ак. Степанова П.И.»

РАССМОТРЕНО:
на заседании ЦМК горных и
электромеханических дисциплин
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2017 г.
Председатель ЦМК горных и
электромеханических дисциплин
_____ Е.И. Черкасская

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. руководителя по УР
_____ Н.И.Пищулина
« 29 » августа 2017 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для проведения практических занятий
по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»
для обучающихся заочной формы обучения по специальности
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям) базовой подготовки

Разработал:
Радченко С.А. _____

преподаватель НФ ГБПОУ РО
«Шахтинский региональный колледж
топлива и энергетики
им. ак. Степанова П.И.»

Рецензент:
Кныш Е.А. _____

преподаватель высшей
квалификационной категории
НФ ГБПОУ РО «Шахтинский
региональный колледж топлива и
энергетики им. ак. Степанова П.И.»

Содержание

	Стр.
1. Общие указания к составлению отчета по проведению практических занятий	3
2. Образовательные результаты, заявленные ФГОС дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»	3
3. Перечень практических занятий	5
4. Практические занятия	6
5. Литература	18

1. Общие указания к составлению отчета по проведению практических занятий.

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» обязательная общепрофессиональная дисциплина, в которой соединена тематика безопасного взаимодействия человека со средой его обитания и вопросы защиты от негативных факторов чрезвычайных ситуаций. Изучением дисциплины достигается формирование у студентов представления о неразрывном единстве эффективной деятельности и отдыха человека с требованиями к его безопасности. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

Цель данных методических указаний вооружить студентов практическими навыками необходимыми для:

- идентификации опасностей техногенного происхождения в повседневных и чрезвычайных ситуациях;

- разработки и реализации мер защиты среды обитания от негативных воздействий;

- обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий последствий при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера;

- участие в работах по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

Выполнив практические задания, студент обязан правильно составить отчет, а это значит показать:

- высокую степень усвоения знаний;

- умение проявить самостоятельность;

- творческий подход к выполнению заданий;

- знание нормативных документов, ГОСТов, ЕСКД;

- наилучшую организацию своей работы с наименьшими затратами времени и труда;

- умение пользоваться справочной, информационной, нормативной литературой и ресурсами Интернета.

Практические задания выполняются рукописным способом на обеих сторонах листа формата А4. Оформление отчета выполняется в соответствии с методическими указаниями по применению стандартов при оформлении учебной документации, текст отчета иллюстрируется при необходимости графическим материалом в виде рисунков, схем, таблиц. Текст отчета пишется пастой синего цвета или печатается на бумаге формата А4.

2. Образовательные результаты, заявленные ФГОС дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, учебным тренажером для реанимационных действий, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками).

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

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

В результате изучения учебной дисциплины в области жизнедеятельности студент должен

знать:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

- основы военной службы и обороны государства;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

- способы защиты населения от оружия массового поражения

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;

- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

- область применения получаемых знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;

уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

- применять первичные средства пожаротушения;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности;

- оказывать первую помощь пострадавшим.

Данная дисциплина базируется на знаниях умениях и навыках, полученных студентами при изучении социально-экономических, естественнонаучных и общетехнических дисциплин и в процессе изучения прослеживается теснейшая связь с этими дисциплинами.

3. Перечень практических занятий.

№ п/п	Темы практических занятий
1.	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.
2.	Классификация защитных сооружений ГО.
3.	Применение средств индивидуальной защиты в ЧС (противогазы, ВМП, ОЗК).
4.	Структура и задача современных ВС.
5.	Изучение примеров героизма и войскового товарищества российских воинов.
6.	Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья.

4. Практические занятия.

Практическое занятие № 1

Тема: Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Цель: Ознакомиться с правилами поведения при ЧС природного и техногенного характера.

Задачи: Практическая отработка правил поведения при ЧС.

Оснащение: Методические рекомендации по выполнению практической работы (теоретическая часть), рекомендуемая литература.

Краткие теоретические сведения.

Как действовать при эвакуации.

Готовясь к эвакуации, приготовьте средства индивидуальной защиты, в том числе подручные (накидки, плащи из пленки, резиновые сапоги, перчатки), сложите в чемодан или рюкзак одежду и обувь по сезону, однодневный запас продуктов, нижнее белье, документы, деньги и другие необходимые вещи. Оберните чемодан (рюкзак) полиэтиленовой пленкой. Покидая при эвакуации квартиру, отключите все электро- и газовые приборы, вынесите в мусоросборник быстро портящиеся продукты, а на дверь прикрепите объявление «В квартире № ___ никого нет». При посадке на транспорт или формировании пешей колонны зарегистрируйтесь у представителя эвакуокомиссии.

Как действовать при внезапном обрушении здания.

Услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, постарайтесь как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из строя. Пресекайте панику, давку в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна. Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Если Вы находитесь в здании, и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место: проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса. Если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит Вас от падающих предметов и обломков. Если с Вами дети, укройте их собой. Откройте дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости. Не поддавайтесь панике и сохраняйте спокойствие, ободряйте присутствующих. Держитесь подальше от окон, электроприборов, немедленно отключите воду, электричество и газ. Если возник пожар, сразу же попытайтесь потушить его. Используйте телефон только для вызова представителей органов правопорядка, пожарных, врачей, спасателей. Не выходите на балкон. Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа.

Как действовать при пожаре и взрыве.

При обнаружении возгорания реагируйте на пожар быстро, используя все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители и т.д.). Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, вызовите пожарную охрану предприятия (при ее наличии) или города (по телефону 01). При эвакуации горящие помещения и задымленные места проходите быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной плотной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись – в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше. Отыскивая пострадавших, окликните их. Если на человеке загорелась одежда, помогите сбросить ее либо набросьте на горящего любое покрывало и плотно прижмите. Если доступ воздуха ограничен, горение быстро прекратится. Не давайте человеку с горящей одеждой бежать. Не подходите к взрывоопасным предметам и

не трогайте их. При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим. При повреждении здания пожаром или взрывом входите в него осторожно, убедившись в него осторожно, убедившись в отсутствии значительных повреждений перекрытий, стен, линий электро-, газо- и водоснабжения, утечек газа, очагов пожара.

Как действовать при химической аварии.

При сигнале «**Внимание всем!**» включите радиоприемник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях. Закройте окна, отключите электробытовые приборы и газ. Наденьте резиновые сапоги, плащ, возьмите документы, необходимые теплые вещи, 3-х суточный запас непортящихся продуктов, оповестите соседей и быстро, но без паники выходите из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущего места пребывания. Для защиты органов дыхания используйте противогаз, а при его отсутствии – ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде, 2-5%-ном растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2%-ном растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака). При невозможности покинуть зону заражения плотно закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы. Имеющиеся в них щели заклейте бумагой или скотчем. Не укрывайтесь на первых этажах зданий, в подвалах и полуподвалах.

Как действовать при неизбежности столкновения с автомобилем.

Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности. До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером. При неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке. Если Вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сидении. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с Вами ребенок – накройте его собой.

Как действовать при утечке магистрального газа.

Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите. При этом не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы (лучше всего обесточить всю квартиру, отключив электропитание на распределительном щитке), чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв. Основательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, открыв все двери и окна. Покиньте помещение и не заходите в него до исчезновения запаха газа. При появлении у окружающих признаков отравления газом вынесите их на свежий воздух и положите так, чтобы голова находилась выше ног. Вызовите скорую медицинскую помощь. Если запах газа не исчезает, срочно вызовите аварийную газовую службу (телефон 04), работающую круглосуточно.

Задание:

1. На основании теоретического материала составить инструкцию по теме: "Правила поведения людей при ЧС природного и техногенного характера".
2. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите негативные факторы при чрезвычайных ситуациях.
2. Какие способы очистки воды вы изучили?

Практическое занятие № 2

Тема: Классификация защитных сооружений ГО.

Цель: Отработать правила поведения при получении сигнала о ЧС.

Задачи: 1. Выявить уровень понимания обучающимися классификации защитных сооружений ГО. 2. Закрепить знания об устройстве убежищ и противорадиационных укрытий, а так же простейших укрытий. 3. Изучить защитные свойства местности.

Оснащение: Методические рекомендации по выполнению практической работы (теоретическая часть), рекомендуемая литература.

Краткие теоретические сведения.

Защитные сооружения гражданской обороны предназначены для защиты людей от современных средств поражения. К коллективным средствам защиты относятся различные защитные сооружения.

Специально построенные защитные сооружения:

- убежища ГО;
- противорадиационные укрытия (ПРУ).
- простейшие укрытия.

Убежища, устройство убежищ

Убежища обеспечивают наиболее надежную защиту людей от ударной волны, светового излучения, проникающей радиации и радиоактивного заражения при ядерных взрывах, от отравляющих веществ и бактериальных средств, а также от высоких температур и вредных газов в зонах пожаров.

По вместимости убежища можно условно разделить на такие виды: убежища малой вместимости (150-600 чел.), средней вместимости (600-2000 чел.), большой вместимости (свыше 2000 чел.).

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.

Кроме того, под убежища могут приспособляться заглубленные помещения (подвалы, тоннели), подземные выработки (шахты, рудники и др.). Убежище состоит из основного помещения, комнаты матери и ребенка, медицинского пункта, шлюзовых камер (тамбуров), фильтровентиляционной камеры, санитарного узла, имеет два выхода. Входы оборудуются защитно-герметическими дверями. Встроенное убежище, кроме того, должно иметь аварийный выход. В одном из входов предусматривается помещение (шлюз), которое обеспечивает сохранение защитных свойств убежища при пропуске в него людей после закрытия других входов. В проемах шлюза устанавливают защитно-герметические двери.

В убежищах применяются фильтровентиляционные установки с электрическим или ручным приводом. С помощью таких установок наружный воздух очищается от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств и подается в убежище.

В убежище оборудуются системы водоснабжения, канализации, отопления и освещения, устанавливаются радио и телефон. В основном помещении должны быть скамьи для сидения и нары для лежания. Люди в отсеках размещаются на местах для сидения 0,45х0,45 м на человека и для лежания на ярусах нар размером 0,55х1,8 м на человека. Вместимость защитного сооружения определяют исходя из нормы 0,5 м² в отсеке на одного человека. Высота помещения должна быть не менее 2,2 м, общий объем воздуха на человека - 1,5 м³.

Противорадиационные укрытия (ПРУ)

Оборудуются они обычно в подвальных или наземных этажах зданий и сооружений.

Следует помнить, что различные здания и сооружения по-разному ослабляют проникающую радиацию: помещения первого этажа деревянных зданий ослабляют проникающую радиацию в 2-3 раза; помещения первого этажа каменных зданий - в 10 раз; помещения верхних этажей (за исключением самого верхнего) многоэтажных зданий - в 50 раз; средняя часть подвала многоэтажного каменного здания - 500-1000 раз. Наиболее пригодны для противорадиационных укрытий внутренние помещения каменных зданий с капитальными стенами и небольшой площадью проемов. При угрозе радиоактивного заражения эти проемы заделывают подручными материалами: мешками с грунтом, кирпичами и т. д.

Простейшие укрытия

Простейшее укрытие - это открытая щель, которую отрывают глубиной 180-200 см, шириной по верху 100-120 см, и по дну 80 см с входом под углом 90° к продольной оси ее. Длина щели определяется из расчета 0,5 м на одного укрываемого.

В последующем защитные свойства открытой щели усиливаются путем устройства одежды крутостей, перекрытия с грунтовой обсыпкой и защитной двери. Такое укрытие называется перекрытой щелью.

В целях ослабления поражающего действия ударной волны на укрывающихся щель делают зигзагообразной или ломаной. Длина прямого участка должна быть не более 15 метров. Надо, однако, помнить, что щели, даже перекрытые, не обеспечивают защиты от отравляющих веществ и бактериальных средств.

При пользовании ими в случае необходимости следует использовать средства индивидуальной защиты: в перекрытых щелях - обычно средства защиты органов дыхания, в открытых щелях, кроме того, и средства защиты кожи.

Место для строительства щели нужно выбирать преимущественно на участках без твердых грунтов и покрытий. В городах лучше всего строить щели в скверах, на бульварах и в больших дворах, в сельской местности - в садах, огородах, пустырях. Нельзя строить щели вблизи взрывоопасных цехов и складов, резервуаров с сильнодействующими ядовитыми веществами, около электрических линий высокого напряжения, магистральных газо- и теплопроводов и водопроводов.

При выборе места для щели нужно учитывать, кроме того, влияние рельефа и осадков на характер возможного радиоактивного заражения местности, площадки для них следует выбирать на не затапливаемых грунтовыми, паводковыми и ливневыми водами участках, в местах с устойчивым грунтом (исключающих оползни). Расстояние между соседними щелями должно быть не менее 10 метров.

Задание:

1. Изучить краткие теоретические сведения по теме.
2. Письменно составить изложение основных вопросов изучаемой темы.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Дать определение чрезвычайной ситуации.
2. Перечислите поражающие факторы ядерного взрыва.

Практическое занятие №3

Тема: Применение средств индивидуальной защиты в ЧС (противогазы, ВМП, ОЗК).

Цель: Закрепление теоретических знаний о СИЗ кожи, СИЗОД, о медицинских средствах защиты и приобретение практических умений изготавливать и использовать индивидуальные средства защиты.

Задачи: 1. Закрепить знания о СИЗ, СИЗОД, о медицинских средствах защиты.
2. Научиться использовать СИЗОД (противогаз, ВМП).

Оснащение: Методические рекомендации по выполнению практической работы (теоретическая часть), рекомендуемая литература.

Краткие теоретические сведения.

1. Средства защиты органов дыхания. Гражданские противогазы.

Фильтрующие противогазы предназначены для защиты человека от попадания в органы дыхания, на глаза и лицо РП, ОВ и БА (радиоактивной пыли, отравляющих веществ и биологических агентов).

Принцип защитного действия основан на предварительной фильтрации вдыхаемого воздуха от вредных примесей. Перед применением противогаза необходимо проверить на исправность и герметичность. Гражданский противогаз ГП-7 одна из последних и самых совершенных моделей. Он надежно защищает от ОВ и многих СДЯВ, радиоактивной пыли и бактериальных средств. Подбор лицевой части необходимого типоразмера ГП-7 осуществляется на основании измерения мягкой сантиметровой лентой горизонтального и вертикального обхвата головы. Затем по специальным таблицам подбирается лицевая маска противогаза.

ГП-7 состоит из фильтрующе-поглощающей коробки ГП-7к, лицевой части МГП, незапотевающих пленок (6 шт.), утеплительных манжет (2 шт.), защитного трикотажного чехла и сумки.

Он надежно защищает от ОВ и многих СДЯВ, радиоактивной пыли и бактериальных средств. Достаточно легкие, мало стесняют движение.

При долгой работе затрудняет дыхание, забивается фильтрующая коробка, возможен проскок. Ограничивает поле зрения.

Респираторы и химические респираторы.

Респираторы делятся на два типа:

1. Первый - это респираторы, у которых полумаска и фильтрующий элемент одновременно служат и лицевой частью.
2. Второй очищает вдыхаемый воздух в фильтрующих патронах, присоединенных к полумаске.

По назначению респираторы подразделяются на:

1. Противопылевые защищают органы дыхания от аэрозолей различных видов. В качестве фильтров в противопылевых респираторах используют тонковолокнистые фильтровальные материалы. Наибольшее распространение получили полимерные фильтровальные материалы типа ФП (фильтр Петрянова), благодаря их высокой эластичности, механической прочности, большой пылеемкости, а, главное, из-за высоких фильтрующих свойств.
2. Противогазовые - от вредных паров и газов.
3. Газо-пылезащитные - от газов, паров и аэрозолей при одновременном их присутствии в воздухе.

Важной отличительной способностью материалов ФП, изготовленных из перхлорвинила и других полимеров, обладающих изоляционными свойствами, является то, что они несут электростатические заряды, которые резко повышают эффективность улавливания аэрозолей и пыли.

Ватно-марлевая повязка.

Защищает основную часть лица от подбородка до глаз, изготавливается из ваты и марли (или только из ваты). Ватно-марлевая повязка может защищать от хлора, для этого она пропитывается 2% раствором пищевой соды, а пропитанная 5% раствором лимонной или уксусной кислоты защищает от аммиака. Она одноразового употребления, после применения ее сжигают. Обычно ватно-марлевую повязку используют вместе с очками.

2. Средства защиты кожи.

Изолирующие средства защиты кожи изготавливают из прорезиненной ткани и применяют при длительном нахождении людей на зараженной территории, при выполнении дегазационных и дезинфекционных работ в очагах поражения и зонах заражения. К изолирующим средствам защиты относятся: легкий защитный костюм Л-1, защитный комбинезон и общевойсковой защитный комплект (ОЗК) .

Предназначены для защиты бойцов газоспасательных отрядов, аварийно-спасательных формирований и войск ГО при выполнении работ в условиях воздействия высоких концентраций газообразных СДЯВ, азотной и серной кислот, а также жидкого аммиака.

Комплект изолирующий химический КИХ-4,5.

В состав комплекта входит защитный костюм, резиновые и хлопчатобумажные перчатки. Для надевания и снятия костюма на спинке комбинезона имеется лаз, герметизирующийся закручиванием костюмной ткани. Герметизация швов костюма осуществляется с лицевой стороны путем использования проклеечной ленты. КИХ-4,5 используется в сочетании с одной из дыхательных систем типа АСВ-2, КИП-8, которая размещается в подкостюмном пространстве. Выдыхаемый воздух попадает под костюм и через клапан сброса избыточного давления сбрасывается в атмосферу. Ких-4,5 надевается поверх обычной одежды. После использования комплект подвергается дегазации. Изготавливается трех размеров 49,53,57.

3. Медицинские средства защиты.

В комплексе защитных мероприятий, проводимых ГО, большое значение имеет обеспечение населения средствами специальной профилактики и первой мед. помощи, а также обучение правилам пользования ими. Применение медицинских средств индивидуальной защиты в сочетании с СИЗ органов дыхания и кожи – один из основных способов защиты людей в условиях применения противником оружия массового поражения, а также в условиях ЧС мирного времени. Учитывая, что в сложной обстановке необходимо обеспечить профилактику и первую мед. помощь в самые короткие сроки, особое значение приобретает использование медицинских средств в порядке само- и взаимопомощи.

К табельным медицинским средствам индивидуальной защиты относятся:

1. КИМГЗ; 2. универсальная аптечка бытовая для населения, проживающего на радиационноопасных территориях; 3. индивидуальные противохимические пакеты - ИПП-8, ИПП-10; 4. пакет перевязочный медицинский - ППМ.

Задание:

1. Описать СИЗ, СИЗОД, медицинские средства защиты.
2. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. СИЗ - что это?
2. СИЗОД - что это?
3. Перечислите СИЗОД.
4. Перечислите СИЗ кожи.
5. Перечислите медицинские средства защиты?
6. Опишите порядок изготовления ВМП.

Практическое занятие № 4

Тема: Структура и задачи современных ВС РФ.

Цель: Изучить структуру и задачи современных ВС РФ.

Задачи: 1. Выявить уровень понимания обучающимися структуры и задач современных ВС РФ. 2. Закрепить знания обучающихся по основам военной службы.

Оснащение: Методические рекомендации по выполнению практической работы (теоретическая часть), рекомендуемая литература.

Краткие теоретические сведения.

Состав и организационная структура вооруженных сил России

Вооруженные Силы РФ состоят из центральных органов военного управления, объединений, соединений, частей, подразделений и организаций, которые входят в виды и рода войск Вооруженных Сил, в тыл Вооруженных Сил и в войска, не входящие в виды и рода войск.

К центральным органам управления относятся Министерство обороны, Генеральный штаб, а также ряд управлений, ведающих определенными функциями и подчиненных определенным заместителям министра обороны или непосредственно министру обороны. Кроме того, в состав центральных органов управления входят Главные командования видами Вооруженных Сил.

Вид Вооруженных Сил — это их составная часть, отличающаяся особым вооружением и предназначенная для выполнения возложенных задач, как правило, в какой-либо среде (на суше, в воде, в воздухе). Это Сухопутные войска, Воздушно – космические силы, Военно-Морской Флот. **Под родом войск** понимается часть вида Вооруженных Сил, отличающаяся основным вооружением, техническим оснащением, организационной структурой, характером обучения и способностью к выполнению специфических боевых задач. **Отделение** - самое маленькое воинское формирование в Вооруженных Силах Российской Федерации. Отделением командует младший сержант или сержант. Обычно в мотострелковом отделении 9-13 человек. В отделениях других родов войск численность личного состава отделения от 3 до 15 человек. Обычно отделение входит в состав взвода, но может существовать и вне взвода. **Взвод** - несколько отделений составляют взвод. Обычно во взводе от 2 до 4 отделений, но возможно и большее количество. **Рота** - несколько взводов составляют роту. Кроме того, в роту может входить и несколько самостоятельных отделений не входящих ни в один из взводов. Рота — это наименьшее формирование, имеющее тактическое значение, т. с. формирование, способное к самостоятельному выполнению небольших тактических задач на поле боя. Командир роты капитан. **Батальон** - состоит из нескольких рот (обычно 2-4) и нескольких взводов, не входящих ни в одну из рот. Батальон одно из основных тактических формирований. Батальон, как и рота, взвод, отделение именуется по своему роду войск (танковый, мотострелковый, инженерно-саперный, связи). Но в батальон уже входят и формирования других родов оружия. **Полк** — это основное тактическое формирование и совершенно автономное в хозяйственном смысле формирование. Командует полком полковник. Хотя полки именуется по родам войск (танковый, мотострелковый, связи, понтонно-мостовой и т. п.), но фактически это формирование, состоящее из подразделений многих родов войск, а наименование дается по преобладающему роду войск. **Бригада** - также как и полк, бригада является основным тактическим формированием. Собственно, бригада занимает промежуточное положение между полком и дивизией. Структура бригады чаще всего такая же как и полка, однако батальонов и других подразделений в бригаде значительно больше. **Дивизия** — основное оперативно-тактическое формирование. Также как и полк именуется по преобладающему в ней роду войск. Однако преобладание того или иного рода войск значительно меньше, чем в полку. Дивизия мотострелковая и танковая идентичны по своей структуре с той лишь разницей, что в мотострелковой дивизии два-три полка мотострелковые и один танковый, а в танковой дивизии наоборот — два-три полка танковые, а

мотострелковый один. Командир дивизии генерал-майор. **Корпус** - как бригада является промежуточным формированием между полком и дивизией, так и корпус является промежуточным формированием между дивизией и армией. Корпус является общевойсковым формированием, т. е. обычно он лишен признака одного рода войск, хотя могут существовать и танковые или артиллерийские корпуса, т. е. корпуса с полным преобладанием в них танковых или артиллерийских дивизий. Командир корпуса генерал-лейтенант. **Армия** — это крупное воинское формирование оперативного назначения. Армия включает в себя дивизии, полки, батальоны всех родов войск. Обычно армии уже не подразделяются по родам войск, хотя могут существовать танковые армии, где преобладают танковые дивизии. В составе армии может также находиться один или несколько корпусов. **Фронт (округ)** — это наивысшее воинское формирование стратегического типа. Крупнее формирований не существует. Наименование «фронт» употребляется только в военное время для формирования, ведущего боевые действия. Для подобных формирований в мирное время, или находящихся в тылу используется наименование «округ» (военный округ). Во главе фронта (округа) стоит командующий фронтом (округом) в звании генерал армии. **Объединения** — это воинские формирования, включающие несколько соединений или объединений меньшего масштаба, а также частей и учреждений. К объединениям относятся армия, флотилия, а также военный округ — территориальное общевойсковое объединение и флот — военно-морское объединение. **Флот** является высшим оперативным объединением Военно-Морского Флота. Командующие округами и флотами руководят своими войсками (силами) через подчиненные им штабы. **Часть** — это организационно самостоятельная боевая и административно-хозяйственная единица во всех видах Вооруженных Сил РФ. Под понятием «часть» чаще всего подразумеваются полк и бригада. **Подразделение** — все воинские формирования, входящие в состав части. Отделение, взвод, рота, батальон — все они объединяются одним словом «подразделение». Слово происходит от понятия «деление», «делить» — часть делится на подразделения. **Тыл Вооруженных Сил** - предназначен для обеспечения Вооруженных Сил всеми видами материальных средств и содержания их запасов, подготовки и эксплуатации путей сообщения, обеспечения воинских перевозок, ремонта оружия и военной техники, оказания медицинской помощи раненым и больным, проведения санитарно-гигиенических и ветеринарных мероприятий и выполнения ряда других задач тылового обеспечения. К **другим войскам, не входящим в виды и рода войск Вооруженных Сил**, относятся Пограничные войска, Внутренние войска МВД России, Войска Гражданской обороны.

Задачи Вооруженных Сил Российской Федерации.

Перед Вооруженными Силами Российской Федерации (ВС РФ) стоят задачи, которые могут быть структурированы по четырем основным направлениям: - сдерживание военных и военно-политических угроз безопасности или посягательств на интересы Российской Федерации; - защита экономических и политических интересов РФ; - осуществление силовых операций в мирное время; - применение военной силы. **Задачи ВС в военное время** – наличными силами отразить воздушно-космическое нападение противника, а после полномасштабного стратегического развертывания решать задачи одновременно в двух локальных войнах.

Задание:

1. Изучить краткие теоретические сведения по теме.
2. Письменно составить изложение основных вопросов изучаемой темы.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите четыре основных направления задач ВС РФ.
2. Что такое локальная война?

Практическое занятие № 5

Тема: Изучение примеров героизма и войскового товарищества российских воинов.

Цель: Закрепление знаний о героизме, войсковом товариществе и приобретение практических умений при работе с учебником.

Задачи: 1. Изучить материал учебника. 2. Составить тезисный конспект.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Оснащение: Методические рекомендации по выполнению практической работы (теоретическая часть), рекомендуемая литература.

Краткие теоретические сведения.

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.

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.

Патриотизм, верность воинскому долгу – неотъемлемые качества русского воина, основа героизма

Патриотизм (от греческого *patris* – родина, отечество) – это любовь к своей Родине, народу, его истории, языку, национальной культуре.

Каждый должен уяснить, что под патриотизмом понимается не только и не просто любовь к Родине, а преданность ей, гордость за нее, стремление служить ее интересам, защищать от врагов. Это целенаправленная деятельность по ее прогрессивному развитию и процветанию.

Истинный патриот любит свое Отечество не за то, что оно дает ему какие-то блага и привилегии перед другими народами, а потому, что это его Родина. И поэтому он верен ей в самые тяжелые минуты.

Истинный патриотизм проявляется не в словах, а в делах и, прежде всего в верности своему конституционному, воинскому долгу. Долг – это концентрированное выражение определенных обязанностей человека. Высшим выражением долга выступает гражданский, патриотический долг перед Отечеством.

Воинский долг – это нравственно-правовая норма поведения военнослужащего. Он определяется требованиями общества, государства и назначением Вооруженных сил.

Каждому важно понять, что воинский долг – не пожелание, а неременное требование русского общества. Служба в армии и на флоте не знает оговорок: «не хочу», «не желаю», «не буду». Свое «хочу» или «не хочу» должно быть подчинено общественному «надо», «должен». Только тот, кто способен переломить себя, свой эгоизм и слабость, может считаться настоящим мужчиной, воином.

Память поколений – дни воинской славы России

Возрождая одну из лучших российских военных традиций, 13 марта 1995 г. был принят Федеральный закон «О днях воинской славы (победных днях) России» (№32-ФЗ), в список которых вошли часть викториальных дней и наиболее выдающиеся события военной истории как дооктябрьского, так и советского периодов.

В соответствии с данным законом установлены дни воинской славы России:

18 апреля – День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 г.).

21 сентября – День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 г.).

7 ноября – День освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов (1612 г.);

10 июля – День победы русской армии под командованием Петра I над шведами в Полтавском сражении (1709 г.).

9 августа – День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут (1714 г.).

24 декабря – День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В. Суворова (1790 г.).

8 сентября – День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 г.).

1 декабря – День победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 г.).

23 февраля – День победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии (1918 г.) – День защитника Отечества.

5 декабря – День начала контрнаступления советских войск под Москвой (1941 г.).

2 февраля – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 г.).

27 января – День снятия блокады города Ленинграда (1944 г.).

9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов (1945 г.).

Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности войск.

Задание:

1. Прочитать материал учебника БЖ.
2. Составить тезисный конспект.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Назовите основные понятия и определения патриотизма российского гражданина и воина.
2. В чем выражается воинский долг военнослужащих ВС РФ?
3. Каково значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений?

Преподаватель

С.А. Радченко

Практическое занятие № 6

Тема: Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Цель: 1. Овладение знаниями о здоровом образе жизни. 2. Формирование навыков сохранения здоровья. 3. Выявить уровень понимания понятий психологическое здоровье, физиологическое здоровье.

Задачи: 1. Изучить материал учебника. 2. Составить тезисный конспект. 3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Оснащение: Методические рекомендации по выполнению практической работы (теоретическая часть), рекомендуемая литература.

Краткие теоретические сведения.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются прежде всего сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином.

Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый, духовно развитый человек счастлив — он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремясь к самоусовершенствованию, достигает неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: "**здоровый образ жизни** — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно — религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни". **Здоровый образ жизни** — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узкобиологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Формирование здорового образа жизни:

- активный умственный труд;
- приятная работа;

- рациональное питание;
- питание в соответствии с возрастом;
- собственная точка зрения;
- любовь и нежность;
- сон при температуре 17-18 градусов;
- постоянные физические нагрузки;
- периодическое употребление сладостей;
- эмоциональная разрядка.

Некоторые исследователи выделяют также "социальное самочувствие" — способность взаимодействовать с другими людьми.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;

инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Правила здорового образа жизни.

Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.

Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.

Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.

Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.

Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.

Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Расти здоровым!

Задание:

1. Прочитать материал учебника БЖ.
2. Составить тезисный конспект.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Какие критерии определяют здоровье человека?
2. Какие факторы влияют на здоровье человека?
3. Какой образ жизни можно назвать здоровым?
4. Опишите понятия «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье».

5. Литература.

1. Арустамов Э. А., Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред. Учеб. заведений / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г.В. Гуськов/ – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 176 с.
2. Вишняков Я.Д. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для СПО / под общ. ред. Я.Д. Вишнякова. – М.: Издательство Юрайт, 2016. - 249 с.
3. Вишняков, Я.Д. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для СПО / Я.Д. Вишняков. - Люберцы: Юрайт, 2015. - 543 с.
4. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 352 с.