

*Приложение 2.1 к ОПОП по специальности
15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация
и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)*

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Многопрофильный колледж

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.13 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ**

**для обучающихся специальности
15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного
оборудования (по отраслям)**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	6
Практическое занятие № 1	6
Практическое занятие № 2	9
Практическое занятие № 3	12
Практическое занятие № 4	14
Практическое занятие № 5	18
Практическое занятие № 6	21
Практическое занятие № 7	23
Практическое занятие № 8	27
Практическое занятие № 9	30
Практическое занятие № 10	33
Практическое занятие № 11	35
Практическое занятие № 12	37
Практическое занятие № 13	42
Практическое занятие № 14	47
Практическое занятие № 15	51
Практическое занятие № 16	53
Практическое занятие № 17	57
Практическое занятие № 18	60
Практическое занятие № 19	65
Практическое занятие № 20	69
Практическое занятие № 21	73

ВВЕДЕНИЕ

Важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки обучающихся составляют практические занятия.

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом получаемой специальности.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование профессиональных практических умений (умений выполнять определенные действия, операции, необходимые в последующем в профессиональной деятельности) или учебных практических умений (умений решать задачи по математике, физике, химии, информатике и др.), необходимых в последующей учебной деятельности.

В соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины» предусмотрено проведение практических занятий.

Выполнение практических работ обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

ПР61_ОУП.13 знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающих национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;

ПР62_ОУП.13 знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны;

ПР63_ОУП.13 сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; формирование представления о военной службе;

ПР64_ОУП.13 сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки; овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием; сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него;

ПР65_ОУП.13 сформированность представлений о современном общевойсковом бое; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя;

ПР66_ОУП.13 сформированность представлений о применении беспилотных летательных аппаратов и морских беспилотных аппаратов; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя;

ПР67_ОУП.13 сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе и образовательных организаций осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка;

ПР68_ОУП.13 сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

ПР69_ОУП.13 сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

ПР610_ОУП.13 сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте.

Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

ПР611_ОУП.13 знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знания порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

ПР612_ОУП.13 знания основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знания порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знания прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности;

ПР613_ОУП.13 владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях, инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;

ПР614_ОУП.13 знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминогенного характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

ПР615_ОУП.13 сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминогенного характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

ПР616_ОУП.13 сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии в том числе экстремизма, терроризма; понимание роли государства в противодействии терроризму; умения различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знания порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности и действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции.

Содержание практических и лабораторных занятий ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессионального модуля программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению **профессиональными компетенциями**:

ПК 2.3. Организовать работу персонала по техническому обслуживанию промышленного (технологического) оборудования.

А также формированию общих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Выполнение обучающихся практических и/или лабораторных работ по учебной дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление, развитие и детализацию полученных теоретических знаний по конкретным темам учебной дисциплины;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- формирование и развитие умений: наблюдать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, делать выводы и обобщения, самостоятельно вести исследования, пользоваться различными приемами измерений, оформлять результаты в виде таблиц, схем, графиков;
- приобретение навыков работы с различными приборами, аппаратурой, установками и другими техническими средствами для проведения опытов;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач профессионально значимых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Практические занятия проводятся в рамках соответствующей темы, после освоения дидактических единиц, которые обеспечивают наличие знаний, необходимых для ее выполнения.

2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тема 2.1. Строевые приемы и движение без оружия

Практическое занятие № 1

Строевая подготовка

Цель: овладение знаниями о строевой подготовке.

Выполнение работы способствует формированию: ПР63_ОУП.13, ПР64_ОУП.13, ПР65_ОУП.13, ПР66_ОУП.13.

Материальное обеспечение: Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 383 с. — ISBN 978-5-09-120222-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472979> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. Выполнить практикум.

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на вопросы:
 - 1) Что такое строевая подготовка, и какую роль она играет в армии?
 - 2) Какой документ регламентирует строевую подготовку военнослужащих?
 - 3) Какие виды военного строя существуют? Охарактеризуйте их.
 - 4) Кто отдает команды, регулирующие строй военнослужащих?
 - 5) Опишите походный и развернутый строй.
 - 6) В каком случае отдается воинское приветствие?
2. Выполните практикум:

Разделившись на группы, воспроизвести воинское приветствие, строевой и походный шаг.
3. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы и отработанных строевых приёмов.

Краткие теоретические сведения

Строевая подготовка — это предмет обучения военнослужащих в системе боевой подготовки, имеющий целью выработки у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к слаженным действиям в различных строях.

Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооруженных Сил РФ.

Строй — установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Шеренга — строи, в котором военнослужащие (обучаемые) размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Фланг — правая и левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт — сторона строя, в которую военнослужащие (обучаемые) обращены лицом.

Тыльная сторона строя — сторона, противоположная фронту.

Интервал – расстояние по фронту между военнослужащими (обучаемыми), подразделениями и частями.

Сомкнутый строй – строй, в котором военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах между локтями, равных ширине ладони.

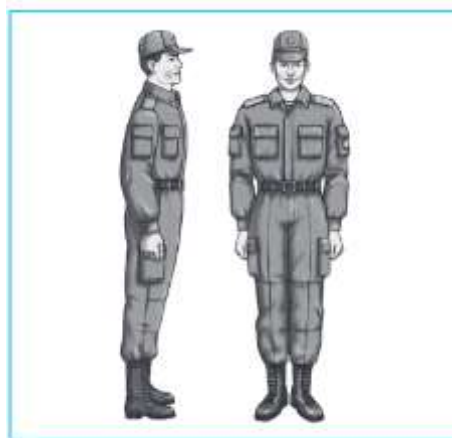
Разомкнутый строй – строй, в котором военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

Колонна – строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) – одно за другим на дистанциях установленных уставом или командиром. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более. Они применяются для построения подразделений и частей в развернутый или походный строй.

Развернутый строй – строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или в двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных уставом или командиром. Применяется для проведения проверок, расчетов, смотров, парадов.

Походный строй – строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром.

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



Строевая стойка



Положение снятого головного убора

Для снятия *головных уборов* подается команда «Головные уборы – СНЯТЬ!», а для надевания – «Головные уборы – НАДЕТЬ!». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.

Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед. Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» – левой. При

снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется к ноге.

Строевые приёмы и движения без оружия

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется в темпе 110-120 шагов в минуту. Размер шага – 70-80 см.

Движение бегом осуществляется в темпе 165-180 шагов в минуту. Размер шага – 85-90 см.



Строевой шаг

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом – марш!», а движение походным шагом – по команде «Шагом – марш!»

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести его тяжесть на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

Команда разделяется на предварительную и исполнительную, команды могут быть и только исполнительными. Например: «Взвод – СТОЙ!»; «Взвод» – предварительная, а «СТОЙ!» – исполнительная команда.

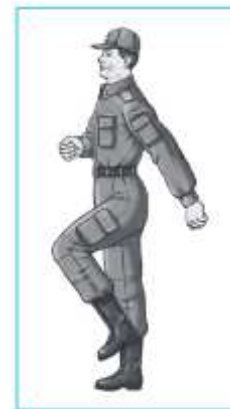
При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить её твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед – сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе, руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде «Смирно!» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «Вольно!» идти походным шагом.

Движение бегом начинается по команде «Бегом – марш!»



Шаг на месте

Порядок выполнения работы:

Критерии оценки:

Оценка «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 2.2. Основные виды тактических действий войск

Практическое занятие № 2 Тактическая подготовка

Цель: сформированность представлений о современном общевойсковом бое.

Выполнение работы способствует формированию: ПР63_ОУП.13, ПР64_ОУП.13, ПР65_ОУП.13, ПР66_ОУП.13.

Материальное обеспечение: Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыняная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 383 с. — ISBN 978-5-09-120222-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472979> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (стр. 240-245).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. Выполнить практикум.

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на вопросы:
 - 1) Что входит в понятие «инженерное оборудование позиции солдата»?
 - 2) Для чего устраивают одиночные окопы?
 - 3) Опишите способы передвижения в бою.
2. Выполните практикум:

Схематично (в тетради) изобразите окоп, указав его размеры.
Разработайте инструкцию, как отрыть одиночный окоп.
3. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы, схемы, инструкции.

Краткие теоретические сведения

Тактика – составная часть военного искусства, включающая в себя теорию и практику подготовки и ведения боевых действий подразделениями, частями и соединениями всех родов и видов вооружённых сил на суше, в воздухе и на море.

Задача тактики – изучение боя, а критерием правильности является победа в бою.

Самое эффективное оружие – это не танки и артиллерия, а умение планировать боевые действия таким образом, чтобы достичь максимального результата, не потеряв при этом ни людей, ни технику. Любой, даже локальный, бой необходимо контролировать, обеспечивая превосходство над противником, даже если силы неравны. Именно этому и учит программа тактической подготовки.

Бой – основная форма тактических действий, представляет собой организованное вооружённое столкновение подразделений, частей и соединений. Цель боя – уничтожение (разгром) противника, отражения его ударов и выполнения других тактических задач в ограниченном районе в течение короткого времени. Виды боя – наступление, встречный бой, оборона и отход.

Удар – одновременное и кратковременное поражение группировок войск и объектов противника путем мощного воздействия на них имеющимися средствами поражения или наступлением войск (удар войсками).

Огонь – стрельба из различных видов оружия и пуск ракет в обычном снаряжении на поражение целей или для выполнения других задач. Он различается: - на уничтожение, подавление, изнурение, разрушение, задымление (ослепление) и другие.

Маневр – организованное передвижение войск в ходе выполнения боевой задачи в целях занятия выгодного положения по отношению к противнику и создания необходимой группировки сил и средств, а также переноса или перенацеливания (массирования, распределения) ударов и огня для наиболее эффективного поражения важнейших группировок и объектов противника. Видами маневра подразделениями в бою являются: охват, обход, отход и смена позиций.

Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке

Передвижение на поле боя при действиях в пешем порядке может осуществляться ускоренным шагом или бегом (в полный рост или пригнувшись), перебежками и переползанием.

Участки местности, скрытые от наблюдения противника и не простреливаемые его огнем, преодолеваются **ускоренным шагом или бегом** (лес, высокий кустарник, лощина, овраг, обратные скаты высот и т.д.).

Передвижение ускоренным шагом пригнувшись применяется для скрытного перемещения по местности с невысокими укрытиями (низкий кустарник, высокая трава, канава и т. д.), по траншеям и ходам сообщения.

Открытые участки местности, обстреливаемые противником, преодолеваются **перебежками пригнувшись**.

Перебежка начинается из положения лежа по команде (сигналу) командира отделения (старшего боевой группы) или самостоятельно. Перед началом перебежки необходимо заранее выбрать позицию, которая должна обеспечить защиту от огня противника. Длина каждой перебежки в среднем должна быть 20-40 шагов. Чем более открыта местность, тем быстрее и короче должна быть перебежка. Она осуществляется стремительно, в направлении места остановки, находящегося в 1-2 м от выбранной позиции. Перед началом перебежки необходимо внимательно осмотреть местность и оценить варианты последующих действий.

Достигнув места остановки, необходимо с разбегу лечь на землю и перекатиться (переползти) на выбранную позицию и изготавиться для ведения огня. Положение оружия при перебежке – по выбору перебегающего. Выждав 5-10 с, необходимо в таком же порядке перебежать к следующему месту остановки и так до тех пор, пока не будет достигнут указанный командиром рубеж.

Отделения, группа или отдельные солдаты, оставшиеся на месте, а также выдвинувшиеся после перебежки на указанный рубеж (остановку), своим огнем поддерживают остальных перебегающих. С одной огневой позиции вести огонь длительное время нельзя, ее надо чаще менять. В ходе ведения огня солдат должен уметь отыскать новую подходящую позицию и по возможности скрытно выдвинуться к ней.

Переползания применяются для незаметного сближения с противником и скрытого преодоления открытых участков местности, находящихся под наблюдением или обстрелом противника. Как и перед перебежкой перед переползанием необходимо наметить путь перемещения и укрытые места для остановки.



переползание по-пластунски

В зависимости от обстановки, высоты растительного покрова и наличия укрытий переползание может осуществляться по-пластунски, на получетвереньках и на боку.

Для переползания на получетвереньках нужно встать на колени и опереться на предплечья или кисти рук. Подтянуть согнутую правую (левую)



переползание на получетвереньках

ногу под грудь, одновременно левую (правую) руку вытянуть вперед.



Для переползания на боку нужно лечь на левый бок; подтянув вперед левую ногу, согнутую в колене, опереться на предплечье левой руки, правой ногой упереться каблуком в землю как можно ближе к себе; разгибая правую ногу, передвинуть тело вперед, не изменяя положения левой ноги, после чего продолжить движение в том же порядке. Оружие держать правой рукой, положив его на бедро левой ноги.

Применяется при передвижении по снегу или на песчаной местности, при переползании с пулеметами, при подносе боеприпасов, доставке пищи и при выносе раненых с поля боя.

Инженерное оборудование позиции

Для ведения огня, наблюдения и защиты от средств поражения личный состав на занимаемых позициях устраивает сначала одиночные окопы для стрельбы лежа, затем углубляет их для стрельбы с колена и стоя.

Перед отрывкой окопа каждый солдат **применяется к местности**, располагаясь так, чтобы иметь хороший обзор и обстрел в заданном секторе и не быть заметным противнику.

Затем солдат отрывает одиночный окоп для стрельбы лежа и расчищает себе обзор и обстрел, если ему мешают местные предметы. Он представляет собой выемку с насыпью впереди и с боков, обеспечивающую удобное размещение оружия и солдата при ведении огня и защиту от средств поражения противника. В одиночном окопе для стрельбы лежа выемка делается шириной 60 см, длиной 170 см и глубиной 30 см, чтобы солдат в ней был полностью скрыт. Для удобства стрельбы в передней части выемки оставляется порожек шириной 25-30 см на 10 см выше дна окопа, обеспечивающий опору для локтей. Вынутая при отрывке земля выбрасывается вперед (в сторону противника) и образует насыпь, которая называется **бруствером**.

При ведении огня из окопа в сторону одного из флангов, высота бруствера окопа со стороны противника (с фронта) делается на 20 см больше, чем в секторе обстрела. Объем вынутого грунта 0,3 м³. На устройство требуется 0,5 чел. час.

Отрывка одиночного окопа для стрельбы, лежа **под огнем противника** выполняется так:

лежа на выбранном месте, солдат кладет автомат справа от себя на расстояние вытянутой руки дулом к противнику;

повернувшись на левый бок, вытягивает левой рукой за лоток лопату из чехла, обхватывает черенок двумя руками и ударами на себя подрезает дерн или верхний уплотненный слой земли, обозначая спереди и с боков границы выемки;

после этого перехватывает лопату и ударами от себя отворачивает дерн, кладет его спереди и приступает к отрывке.

Во время работы следует:

лопату врезать в землю углом лотка не отвесно, а наискось;

тонкие корни перерубать острым краем лопаты;

для образования бруствера дерн и землю выбрасывать вперед в сторону противника, оставляя между краем выемки и бруствером небольшую площадку, называемую бермой, шириной 20-40 см;

голову держать ближе к земле, не прекращая наблюдения за противником.

Когда в передней части выемки окопа будет достигнута необходимая глубина, солдат, отодвинувшись назад, продолжает отрывку выемки до требуемой длины, чтобы укрыть туловище и ноги.

По окончании отрывки бруствер разравнивается лопатой и маскируется под вид и цвет местности подручным материалом: травой, ветками, пахотной землей и т. п.

Каждый солдат, не ожидая приказаний командира, углубляет окоп для стрельбы лежа, создавая одиночный окоп для стрельбы с колена, а затем для стрельбы стоя на дне рва.

Одиночный окоп для стрельбы с колена и стоя устраивается путем до отрывки в глубину одиночного окопа для стрельбы лежа соответственно до 60 см и 110 см. При отрывке окопа грунт выбрасывается вперед и в стороны, создавая бруствер высотой 40-60 см. В секторе обстрела высота бруствера уменьшается до 30 см, образуя выемку с пологими скатами - открытую бойницу.

Форма представления результата: ответы на вопросы, схемы, инструкция.

Критерии оценки:

Оценка «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 2.3. Виды, назначение и тактико-технические характеристики современного стрелкового оружия

Практическое занятие № 3 Огневая подготовка

Цель: сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки; овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием.

Выполнение работы способствует формированию: ПР63_ОУП.13, ПР64_ОУП.13, ПР65_ОУП.13, ПР66_ОУП.13.

Материальное обеспечение: Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 383 с. — ISBN 978-5-09-120222-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472979> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (стр. 229-240).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. подготовить краткий справочник.

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на вопросы:

- 1) Какое оружие считается основным для пехотинца?
- 2) В чем преимущества автомата Калашникова по сравнению с другими видами вооружения пехотинца?
- 3) Опишите характеристики автомата Калашникова, используя учебник.
- 4) Опишите боевые свойства гранаты РГД.

2. Выполните практикум.

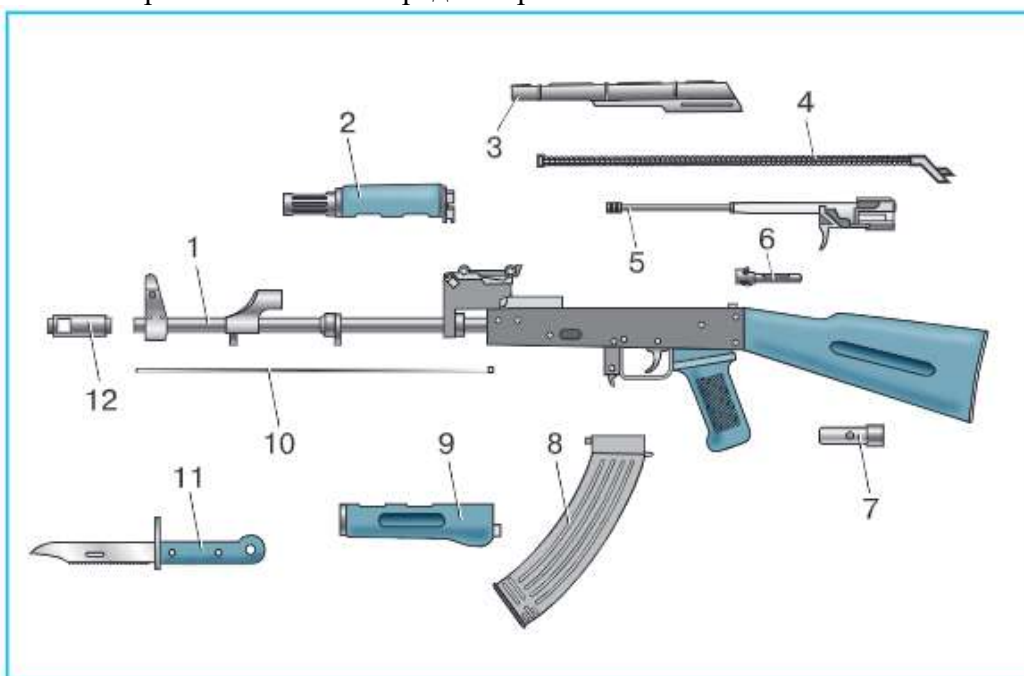
Подготовьте краткий справочник, ориентируясь на приведенные ниже вопросы

- Как производится зарядка АК-74?
- Как осуществляется стрельба из положения лежа и стоя?
- В каких случаях используется граната РГД?

3. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы, схемы, инструкции.

Краткие теоретические сведения

Автомат Калашникова – индивидуальное оружие, предназначенное в бою для уничтожения и поражения огневых средств противника.



Неполная разборка автомата АК-74: 1 – ствол со ствольной коробкой, с ударно-спусковым механизмом, прицельным приспособлением, прикладом и pistolетной рукояткой; 2 – газовая трубка со ствольной накладкой; 3 – крышка ствольной коробки; 4 – возвратный механизм; 5 – затворная рама с газовым поршнем; 6 – затвор; 7 – пенал с принадлежностью; 8 – магазин; 9 – цевьё; 10 – шомпол; 11 – штык-нож; 12 – дульный тормоз-компенсатор

Неполная разборка автомата Калашникова проводится для чистки, смазки и осмотра автомата. Полная разборка проводится для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождём или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте.

Разборку и сборку автомата производят на столе или чистой подстилке; части и механизмы кладут в порядке разборки, обращаются с ними осторожно, не складывают одну часть на другую и не применяют излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата надо сличить номера на его частях: у каждого автомата номеру на ствольной коробке

должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях автомата.

Форма представления результата: ответы на вопросы, краткий справочник.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 2.7 Оружие массового поражения

Практическое занятие № 4

Радиационная, химическая, биологическая защита

Цель: сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него.

Выполнение работы способствует формированию: ПР63_ОУП.13, ПР64_ОУП.13, ПР65_ОУП.13, ПР66_ОУП.13.

Материальное обеспечение:

1. Противогаз фильтрующий «БРИЗ®-3306»
2. Сантиметровая лента (2-3 шт).
3. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыняная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 383 с. — ISBN 978-5-09-120222-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472979> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (стр. 246-247).

Задание:

1. Выполнить практикум:

- 1) Подобрать лицевую часть противогаза «БРИЗ®-3306» под свои антропометрические параметры лица, запишите свой размер противогаза.

Сумма измерений головы _____ см

Рост лицевой части _____.

2) Потренироваться в надевании противогаза.

3) Изучить и записать таблицу 1 и таблицу 2. Способы ношения и порядок надевания противогаза.

4) Записать алгоритм надевания противогаза.

5) Зарисовать и подписать все части «БРИЗ®-3306».

6. Представьте выполненную работу в виде таблиц, алгоритма и рисунка.

Краткие теоретические сведения

Противогаз фильтрующий «БРИЗ®-3306» (рис. 9) предназначен для защиты органов дыхания, глаз и кожи лица взрослого человека, из числа гражданского населения, от радиоактивных веществ (в том числе радиоактивной пыли), опасных токсичных химических веществ (в том числе аварийно-химически опасных веществ ингаляционного действия (АХОВИД)), находящихся в атмосфере в виде паров, газов и аэрозолей, а также от биологических аэрозолей.



Рис. 9 Противогаз фильтрующий «БРИЗ®-3306»



Рис. 10. Измерение обхватов головы

Чтобы определить размер противогаза, нужно измерить горизонтальный и вертикальный обхваты головы (рис.10).

Горизонтальный обхват О1 определяют по замкнутой линии, которая проходит спереди по надбровным дугам, сбоку на 2–3 см выше края ушной раковины и сзади через наиболее выступающую точку головы. Измерения проводят сантиметровой лентой с точностью до 5 мм.

Вертикальный обхват О2 измеряют по замкнутой линии, которая проходит через макушку, щеки и подбородок.

Результаты обоих измерений складывают. Получившиеся числа определяют размер противогаза:

Таблица 1

Рост маски (лицевой части) в зависимости от суммы горизонтального и вертикального обхватов головы

Сумма обхватов О1 и О2, см	Рост маски (лицевой части)
До 121,0	1
До 121,5 – 126,0	2
От 126, 5 и более	3

«Рабочее» положение для пользователя в следующей последовательности:

- задержать дыхание, закрыть глаза;
- встать спиной против ветра;
- снять головной убор (если имеется);
- достать противогаз «БРИЗ®-3306» из сумки.
- снять заглушку с фильтра и положить ее в сумку;
- взять маску (лицевую часть) обеими руками за боковые (щечные и височные) лямки, растянуть лямки в стороны, зафиксировать подбородок в нижнем углублении обтюлятора и движением рук вверх и назад надеть наголовник на голову без перекосов и подворотов обтюлятора и лямок оголовья.

Затем затянуть лобную, щечные и височные лямки, таким образом, чтобы противогаз «БРИЗ®-3306» должен быть герметичен:

- подтянуть лямки наголовника за свободные концы до плотного прилегания маски (лицевой части) к лицу, но при этом пользователь должен ощущать комфорт и удобство в надетом противогазе;
- сделать полный выдох, откройте глаза и возобновите дыхание;
- провести проверку герметичности противогаза (см. выше) для проверки правильности его надевания;
- надеть головной убор (если он был снят).

Таблица 2

Способы ношения и порядок надевания противогаза

Способы ношения	Когда применяются	Подаваемая команда	Действия по команде
<i>Походный</i>	В случае отсутствия угрозы заражения	Самостоятельно или произвольная команда старшего группы.	Противогаз в закрытой сумке носится на левом боку. Верхний край сумки на уровне пояса. Сумка перекинута через правое плечо. Клапан сумки закрыт и расположен снаружи.
<i>Наготове</i>	Перед входом в очаг заражения	«Противогазы готовы!»	Сумка с противогазом передвигается на левое бедро и закрепляется поясной тесьмой (шнуром). Клапан сумки открывается.
<i>Боевой</i>	По сигналу ГОЧС о химическом заражении или при первых признаках поражения (слезятся глаза, першит в горле)	«Газы!»	Противогаз надевается в следующем порядке: 1. задержать дыхание и закрыть глаза; 2. снять головной убор и зажать его между ног или положить рядом; 3. из сумки вынуть противогаз и надеть на лицо и голову; 4. сделать резкий выдох; 5. открыть глаза 6. возобновить дыхание. 7. надеть головной убор.

Противогаз снимается по команде **«Противогаз снять!»** для этого взяться за клапанную коробку, оттянуть шлем-маску вниз и движением вперед и вверх снять, вывернуть шлем-маску, протереть и уложить в сумку.

Противогаз считается надетым правильно, если стекла очков лицевой части находятся против глаз, шлем-маска плотно прилегает к лицу. Необходимость сделать сильный выдох перед открытием глаз и возобновлением дыхания после надевания противогаза объясняется тем, что надо удалить из-под маски зараженный воздух, если он туда попал в момент надевания.

При надетом противогазе следует дышать глубоко и равномерно.

Если нужно бежать – темпы увеличивают постепенно.

По армейским нормативам требуется 7 секунд на надевание противогаза.

2) Зарисовать и подписать все части «БРИЗ®-3306»



Рисунок 2. Состав противогаза «БРИЗ®-3306»

1 – маска (лицевая часть) «БРИЗ®-4304(МГП-ВМ)» категории 2; 2 – сумка для противогаза; 3 – утеплительные манжеты; 4 – незапотевающие пленки или иное средство против запотевания; 5 – прижимные шнуры; 6 – фильтр комбинированный «БРИЗ® КБ-М» A1B1E1K1SXHgP3 R D; 7 – распорка для маски (лицевой части); 8 – крышка для фляги; 9 – питьевое устройство; 10 – фляга для питьевого устройства противогаза «БРИЗ®-3306» с маской (лицевой частью) «БРИЗ®-4304(МГП-ВМ)» категория 2

Форма представления результата: рисунок, таблицы, алгоритм.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Дает правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 2.8 Первая помощь на поле боя

Практическое занятие № 5

Тактическая медицина

Цель: Закрепление полученных знаний в оказании первой доврачебной помощи на поле боя, умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи.

Выполнение работы способствует формированию: ПР63_ОУП.13, ПР64_ОУП.13, ПР65_ОУП.13, ПР66_ОУП.13, ПР613_ОУП.13, ПР613_ОУП.13

Материальное обеспечение:

1. Аптечка индивидуальная; комплект шин транспортных лестничных; носилки бескаркасные с чехлом; сумка санитарная (укладка по пр 61н); жгуты-турникеты, бинты.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыняная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 383 с. — ISBN 978-5-09-120222-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472979> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (стр. 247-251).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. Выполнить практикум.

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на вопросы:

- 1) Кто оказывает первую помощь на поле боя?
- 2) Какие медицинские мероприятия можно осуществить на поле боя?
- 3) Какими способами можно остановить кровотечение?
- 4) Какие способы переноски раненых вы знаете?

2. Выполните практикум:

- 1) Разделившись на группы, попробуйте на носилках перенести «пострадавшего».
- 2) Разбившись на пары, продемонстрируйте технику наложения жгута – турникета при повреждении бедренной артерии и наложение закрутки при повреждении плечевой артерии.
- 3) Разбившись на пары, продемонстрируйте технику наложения шины при переломе лучевой кости.

3. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы и отработанных практических навыков.

Краткие теоретические сведения

«Тактическая медицина» на данный момент популярный и известный термин. В связи с теми событиями, которые ведутся на приграничных территориях с Украины. Каждый день идут бои, а, следовательно, есть раненые. И от того насколько правильно и своевременно будет оказана помощь, во многом зависит жизнь людей. Контрактники проходят обучение в учебных частях, в том числе и по тактической медицине.

Тактическая медицина – это оказание жизненно важной первой помощи пострадавшему. Это набор мероприятий первой доврачебной помощи, которые нужно использовать в боевых условиях или в чрезвычайных ситуациях.

Давайте отойдем от военных действий и взглянем на нашу гражданскую жизнь. Все мы живем и радуемся жизни и порой не задумываемся о том, что с кем-то может произойти несчастный случай, и мы не задумываемся о том, что в этой ситуации можем оказаться как мы, так и наши близкие. В настоящее время всё не так уж спокойно и безопасно. Участились случаи терактов, пожары. Но чтобы не случилось, в любой **экстремальной ситуации** человек должен знать, как себя вести, как грамотно построить свои действия, чтобы не навредить пострадавшему. Учиться этому необходимо каждому человеку, независимо от его возраста, положения в обществе, профессиональной деятельности. Ведь, как показывает практика, даже тот человек, который хорошо подкован в вопросах оказания первой помощи, как-то быстро теряется, когда вокруг звучат выстрелы, что-то гремит, взрывается и рушится.

В тактической медицине разделяют три зоны: красная, желтая, зеленая.

Красная зона – это опасная зона – это место, где непосредственно стреляют, где что-то рушится и взрывается. В красной зоне проводят первичный осмотр пострадавшего на предмет ранений и накладывают жгуты.

Жёлтая зона – это зона относительной безопасности, где не ведутся активные боестолкновения, нет явной опасности, это зона «за укрытием». Здесь проводится вторичный осмотр раненого: человека перевязывают, жгуты ослабляют, готовится дальнейшая транспортировка в зелёную зону.

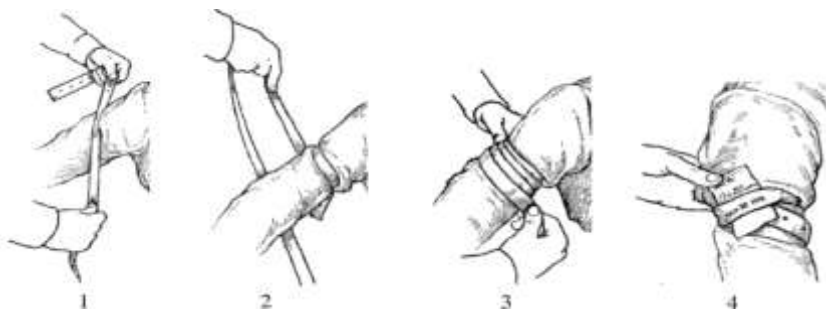
Зелёная зона – это зона безопасности. Устранение ошибок предыдущих этапов. Подготовка к длительной эвакуации.

В каждой зоне в зависимости от уровня опасности оказывается необходимая помощь пострадавшему согласно алгоритмам действий.

Тактическая медицина не только берёт во внимание экстремальные условия, в которых оказывается первая помощь, но и делает отдельный упор на **эвакуацию** раненого из-под огня или из опасной зоны.

Правила наложения кровоостанавливающего жгута

- Жгут накладывают выше раны на расстоянии 5-7 см от ее верхнего края.
- Жгут на голое тело накладывать нельзя, только поверх одежды или тканевой (бинтовой) прокладки.
- Кровотокающая конечность укладывается в приподнятое положение.
- Жгут подводится под низ конечности и разделяется на 2 части, короткая часть слева и чуть длиннее справа. Жгут растягивается в стороны, а потом оборачивается вокруг конечности, пересекаясь сверху. Длинная часть жгута должна лечь выше короткой и прижать ее.
- Кровотечение останавливается первым (растянутым) туром жгута, все последующие (фиксирующие) туры накладываются так, чтобы каждый последующий тур примерно наполовину перекрывал предыдущий.
- Жгут не должен быть закрыт повязкой или одеждой, т.е. должен быть на виду.



- Точное время наложения жгута следует указать в записке, записку поместить под жгут.

- Максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 60 минут в теплое время года и 30

минут в холодное.

- После наложения жгута конечность следует иммобилизовать (обездвижить) и термоизолировать (укутать) доступными способами.

Если максимальное время наложения жгута истекло, а медицинская помощь недоступна, следует сделать следующее: а) осуществить пальцевое прижатие артерии выше жгута; б) снять жгут на 15 минут; в) по возможности выполнить лёгкий массаж конечности, на которую был наложен жгут

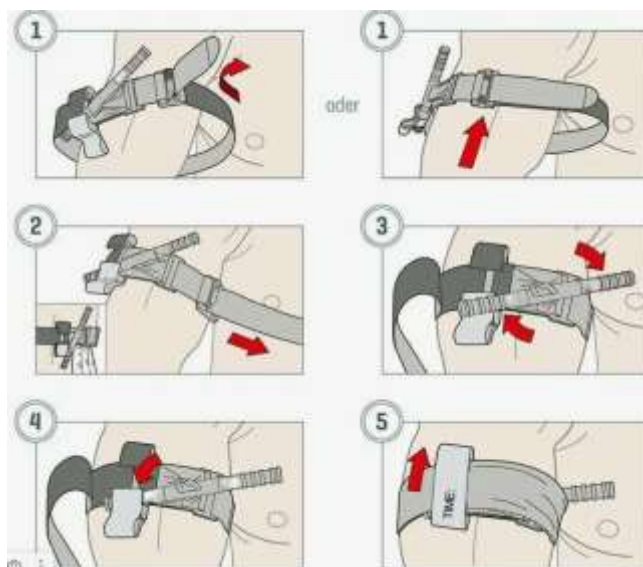
В качестве импровизированного жгута можно использовать подручные средства: тесьму, платок, галстук и другие подобные вещи. Для остановки кровотечения в этом случае из указанных материалов делается петля, закручивающаяся до остановки или значительного ослабления артериального кровотечения с помощью любого прочного предмета (металлического или деревянного прута). При достижении остановки кровотечения прут прибинтовывают к конечности. Импровизированные жгуты накладываются также по вышеописанным правилам

Контроль правильности наложения жгута производят с учетом следующих симптомов:

- прекращение кровотечения из раны;
- исчезновение пульса в поврежденной конечности;
- запавшие вены;
- бледная кожа.

Жгут-турникет – современное, компактное и высокоэффективное средство для остановки кровотечений любого типа и интенсивности. Жгут имеет вид ремня со специальным карабином регулировки плотности затягивания. Фиксация липучкой позволяет применить жгуты турникеты в самых экстремальных условиях даже одной рукой. Их можно использовать при любой погоде.

1. Наденьте петлю жгута на повреждённую конечность выше кровоточащей раны.
2. Потяните край ленты, затягивая жгут как можно крепче.
3. Используйте двухстороннюю клейкую ленту жгута для фиксации конечности до клипс.
4. Закручивайте стержень до тех пор, пока не остановится артериальное кровотечение и не исчезнет пульсация поврежденного сосуда.
5. Проверив наличие кровотечения и пульса, закрепите стержень в клипсе.
6. Оберните остаток ленты вокруг конечности над стержнем и через клипс.
7. Закрепите белой липучкой остаток ленты и на этой же липучке укажите время наложения жгута.



Форма представления результата: ответы на вопросы, приемы оказания первой помощи на поле боя.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 4.1 Источники опасности в быту и на производстве.

Профилактика и первая помощь при отравлениях в быту и на производстве.

Практическое занятие № 6

Первая помощь при отравлениях в быту и на производстве

Цель: овладение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР61_ОУП.13, ПР613_ОУП.13

Материальное обеспечение: Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 383 с. — ISBN 978-5-09-120222-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472979> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. Пользователей (стр. 172-173, 176-177).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, заполните таблицу «Первая помощь при отравлении».
2. Решите ситуационные задачи.

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, заполните таблицу «Первая помощь при отравлении».

Таблица «Первая помощь при отравлении»

Отравляющее вещество	Симптомы	Первая помощь

2. Решите ситуационные задачи (определить вид отравления, описать последовательность оказания первой помощи):

1) Работники цеха в помещении с отсутствием вентиляции при выполнении работ без средств индивидуальной защиты почувствовали головную боль, головокружение, тошноту, слабость, один работник потерял сознание.

2) Семья из трех человек на ужин ели жареную картошку с грибами, которые сами собирали днем в лесу. Через 6 часов у всех членов семьи появились рези и боли в животе, тошнота, рвота, головная боль.

3) Мальчик 5 лет случайно сделал три глотка 70% уксусной кислоты. У него сильный ожог слизистой рта и боли в пищеводе и желудке.

3. Представьте выполненную работу в виде заполненной таблицы и решенных ситуационных задач.

Краткие теоретические сведения

Отравление – нарушение жизнедеятельности организма вследствие воздействия на него ядов или токсинов, попавших извне, представляющее серьёзную угрозу жизни пострадавшего.

Яд – химическое соединение, способное вызвать нарушение жизненно важных функций и создать опасность для жизни.

Классификация:

- Промышленные яды,
- Сельскохозяйственные ядохимикаты,
- Лекарственные препараты,
- Средства бытовой химии,
- Биологические яды,
- Боевые отравляющие вещества.

Классификация отравлений по причине и месту возникновения

1. СЛУЧАЙНЫЕ

- Производственные: при нарушении техники безопасности, техногенные аварии.
- Бытовые: самолечение, передозировка лекарств, ошибочное употребление яда, употребление алкоголя, суррогатов, наркотиков.
- Медицинские ошибки.

2. ПРЕДНАМЕРЕННЫЕ

- криминальные
- суициды.

Общими признаками отравления являются слабость, лихорадка, озноб, головокружение, головная боль, тошнота и рвота, жидкий стул и боли в животе, иногда галлюцинации.

В зависимости от того какие вещества и как могли извне попасть в организм пострадавшего, выделяют группу пищевых отравлений. Пищевые отравления (плохо обработанная пища, незнакомые или испорченные продукты) являются самыми частыми. Первая помощь будет заключаться в скорейшем удалении опасных веществ из организма. Для этого пострадавшему дают обильное питьё, а далее стараются вызвать рвоту, надавив на корень языка. Если среди симптомов уже наблюдается рвота и диарея, обильное питьё не будет лишним, ведь таким образом организм промывается. Необходимо проследить, чтобы в первые дни после отравления пострадавший пил достаточно жидкости для восполнения её

потери. При сильном отравлении обратиться в медицинское учреждение, не дожидаясь ухудшения состояния.

Форма представления результата: заполненная таблица и решенные ситуационные задачи.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 4.2 Безопасность в быту.

Предупреждение травм в быту и на производстве и первая помощь при них.

Практическое занятие № 7

Первая помощь при травмах в быту

Цель: овладение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР61_ОУП.13, ПР613_ОУП.13

Материальное обеспечение: аптечка индивидуальная; комплект шин транспортных лестничных; носилки бескаркасные с чехлом; сумка санитарная (укладка по пр 61н).

Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыняная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. — 337 с. — ISBN 978-5-09-124932-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473060> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (стр. 163-166).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, заполните таблицу «Первая помощь при травмах».
2. Решите ситуационные задачи.

3. Выполните практикум.

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, заполните таблицу «Первая помощь при травмах».

Таблица Первая помощь при травмах

Вид травмы	Симптомы	Первая помощь

2. Решите ситуационные задачи (определить вид травмы, описать последовательность оказания первой помощи):

1) Работник предприятия, работая на стремянке, не удержался и упал вниз, сломав бедренную кость.

2) Работник предприятия в рабочее время подскользнулся на влажном свежем вымытом полу и в результате падения получил различные ушибы и вывих правой руки.

3) Работник предприятия на территории производственного объекта попал под грузовую машину. Пострадавший извлечен из-под перевернувшейся грузовой машины. Жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка развернуты наружу. Кожные покровы бледные, на лбу капельки пота. Тахикардия. Пульс слабого наполнения.

4) Пострадавший, упав с высоты на рабочем месте, жалуется на резкие боли в поясничном отделе позвоночника, где имеется рана 4х4 см с незначительным кровотечением. Активные движения в нижних конечностях отсутствуют.

3. Выполните практикум: разбейтесь на пары, наложите шину (косыночную повязку) при переломе локтевой кости пострадавшему.

4. Представьте выполненную работу в виде заполненной таблицы, решенных ситуационных задач и выполненного практикума.

Краткие теоретические сведения

Ушиб – это механическое повреждение мягких тканей без видимых повреждений кожи.

Причины: возникает после удара тупым предметом или при падении. При этом происходит разрыв мелких сосудов и внутренне кровоизлияние – гематома. Ушиб живота может привести к разрыву печени, селезенки, кишечника, а головы – к черепно-мозговой травме (ушиб или сотрясение мозга).

Симптомы: боль, припухлость (отек), нарушение функции пораженной части тела (например, при ушибе ноги невозможно бегать, прыгать), гематома (синяк). В течение нескольких дней он изменяется от синюшного до зеленовато-желтого, по мере рассасывания крови.

Первая помощь: Холодный компресс или двойной полиэтиленовый пакет со льдом, снегом, или холодной водой на область ушиба. Холод, сужая кровеносные сосуды, уменьшает отеки, приглушает боль и снимает спазмы. *Ни в коем случае не класть лед непосредственно на кожу. Только на платок, полотенце, бинт или материю.* В первый день получения ушиба прикладывать холод каждый час на 10-15 минут. Нужно, чтобы ушибленное место слегка онемело и покраснело, но оно не должно побелеть, это признак слабого притока крови. Холод нельзя использовать людям, страдающим нарушениями

кровообращения и сахарным диабетом. Обеспечить поврежденной конечности покой. Это способствует прекращению распространения отечности. Уменьшается болезненность.

Вывих – это смещение сустава из своего места.

Вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей. Возможен *подвывих* – неполное смещение суставного конца кости. При вывихе растягиваются или рвутся связки, может оказаться поврежденной суставная капсула, в которую заключен сустав.

Возникают вывихи под действием не прямой травмы, так вывих бедра возможен при падении на согнутую ногу с одновременным поворотом ноги внутрь, вывих плеча – при падении на вытянутую руку. Вывих не всегда легко отличить от перелома или растяжения.

Причины: падение, резкое поднятие тяжестей, выполнение непривычных упражнений (с усилением, без подготовки, спортивные игры). Чаще поражается плечевой сустав – он обладает большой степенью свободы движений: если коленный сустав, например, может только сгибаться и разгибаться, то в плечевом суставе возможны круговые движения.

Симптомы: малейшее движение вызывает сильную боль, наблюдается местная припухлость, деформация сустава, нарушение его функций.

Первая помощь: правильно оказанная медицинская помощь может предотвратить развитие осложнений, среди которых – травматический шок и переход острого вывиха в хронический. *Нельзя самостоятельно вправлять смещенный сустав на свое место. Оно должно производиться только врачом.* Иммобилизовать сустав с помощью шины или косыночной повязки, по возможности не меняя его начального положения. Холодный компресс на область сустава. Обеспечить покой поврежденной конечности. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Свежие вывихи вправлять легче, чем застарелые. Уже через 3-4 часа после травмы в области поврежденного сустава развивается отек тканей, скапливается кровь, что затрудняет вправление.

Растяжение – это частичный разрыв волокон. Наиболее распространенными являются растяжения связок голеностопного и коленного суставов, запястья.

Причины: подъем тяжестей, чрезмерная мышечная работа, резкое или неловкое движение (спортивные игры волейбол, баскетбол).

Симптомы: боль при малейшем движении, ограничение подвижности, припухлость (отек), которая быстро увеличивается в размере.

Первая помощь: Наложение давящей повязки (эластичный бинт). Холодный компресс. После того, как припухлость спадет, можно прикладывать тяжелые компрессы для ускоренного процесса заживления. Фиксация поврежденного сустава. Общий покой, отсутствие движения в поврежденном суставе. Госпитализация – при тяжелых случаях.

Перелом – это нарушение целостности кости. Они бывают открытыми и закрытыми.

Причины: сильный удар, сдавление, падение с высоты.

Симптомы: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, нарушение ее функций, изменение положения и появление «ступеньки» в месте перелома, отеки, укорочение и патологическая подвижность кости (появляется подвижность в необычном месте), хруст отломков.

Первая помощь:

1. Провести иммобилизацию.

Иммобилизация – это обездвиживание (фиксация) поврежденной части тела.

Цель иммобилизации: обеспечить полный покой поврежденной части тела, что исключает дополнительную травматизацию и уменьшает боль.

Она проводится с помощью шин, можно использовать подручные средства: доски, палки, фанеру, картон, свернутые журналы, весла, зонтики и др. предметы. В исключительных случаях допускается транспортная иммобилизация путем прибинтовывания поврежденной конечности к здоровой части тела: руки к туловищу, ноги – к здоровой ноге.

Принципы транспортной иммобилизации:

- шина должна захватывать два (выше и ниже перелома), а иногда и три сустава (при переломах бедра, плеча);
- при иммобилизации конечности необходимо по возможности придать ей такое положение, при котором конечность меньше травмируется;
- при открытых переломах вправление отломков не производят, а накладывают стерильную повязку, и конечность фиксируют в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- при закрытых переломах снимать одежду с пострадавшего не нужно;
- нельзя накладывать жесткую шину прямо на тело, под нее необходимо подложить мягкую подкладку (вата, полотенце);
- во время перекалывания больного с носилок поврежденную конечность должен поддерживать помощник.

Внимание! Не привязывайте шину слишком туго. Это может нарушить кровообращение и вызвать боль.

Ослабьте повязку, если: пальцы пострадавшего отекли и посинели; ими невозможно пошевелить; участок под шиной онемел и в нем чувствуется покалывание; ногти не приобретают нормальный цвет через 2 с. После нажатия.

Оказывая помощь, не следует самим пытаться соединить отломки кости – устранить искривление конечности при закрытом переломе или вправить вышедшую наружу кость при открытом.

Способы транспортировки пострадавших.

Выбор способа транспортировки зависит от состояния пострадавшего, характера травмы или заболевания, наличия специальных и подручных средств эвакуации, расстояния транспортировки.

Форма представления результата: заполненная таблица, решенные ситуационные задачи, практикум.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Дает правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 4.2 Безопасность в быту.

Предупреждение травм в быту и на производстве и первая помощь при них.

Практическое занятие № 8

Основы сердечно – легочной реанимации в быту и на производстве

Цель: овладеть навыками в приемах проведения искусственной вентиляции легких.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР61_ОУП.13, ПР613_ОУП.13

Материальное обеспечение: Робот – тренажер, манекен для СЛР (сердечно-легочной реанимации) с накладками ран. (Модель KAR/CPR650).

Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыняная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. — 337 с. — ISBN 978-5-09-124932-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473060> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (стр. 160-162).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. Решить ситуационную задачу (ответить письменно).
3. Выполнить практикум: отработать алгоритм проведения сердечно – легочной реанимации.

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на вопросы:
 - 1) Чем характеризуется клиническая смерть?
 - 2) В чем заключается принципиальное различие клинической и биологической смерти?
 - 3) В каких случаях проводится искусственная вентиляция легких?
 - 4) Каким образом обеспечить проходимость верхних дыхательных путей пострадавшего?
 - 5) Как правильно сделать выдох в легкие пострадавшего?
 - 6) С какой частотой необходимо надавливать на грудную клетку при проведении непрямого массажа сердца?
2. Решить ситуационную задачу:
 - 1) При проведении работ работник предприятия попал под воздействие электрического тока, случайно коснувшись токоведущих частей электроустановки. Пострадавший потерял сознание, пульс и дыхание отсутствуют.
3. Практикум: На работе - манекене отработайте проведение сердечно-легочной реанимации при электротравме на производстве.
4. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы и практикума.

Краткие теоретические сведения

Сердечно-лёгочная реанимация – это комплекс мероприятий направленных на восстановление функций организма в случае остановки кровообращения и/или дыхания.

Клиническая смерть – это обратимое состояние, характеризующееся утратой функции клеток коры головного мозга при сохранении вегетативных функций (длительность 3-5 минут).

Биологическая смерть – это необратимое состояние клеток жизненно важных органов, когда оживление организма как целостной системы, невозможно.

АЛГОРИТМ

✓ Убедись, что вы и окружающие **в безопасности** (место, спасатель, пострадавший, окружающие). Используйте (при возможности) медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего.

Первостепенное значение необходимо придавать личной безопасности! Как бы события не развивались, думайте о себе! Важно помнить, что сама ситуация может представлять угрозу для «спасателя» (опасная обстановка вокруг зоны ДТП, вероятность электротравмы, обрушения конструкций, наличие газа, дыма, пламени, вероятность утопления при попытке спасения, агрессивные животные, люди и т. п.). Существует даже негласное правило: «Спасатель, защити себя сам!» - остановитесь! подумайте! затем - действуйте!



Рисунок 2.1 Проверка сознания у пострадавшего

✓ Определи в сознании ли человек – по его ответной реакции на прикосновение (аккуратно встряхнуть за плечи) и вопрос: «Вы в порядке?» «Вам нужна помощь?», **в том положении, в котором Вы его обнаружили.** Если он отвечает: оставь его на месте, узнай что случилось; регулярно проверяй состояние.

✓ Позови на помощь: - Помогите, человеку плохо. Вызовите скорую помощь.

✓ Освободи дыхательные пути. Послушай дыхание. Смотри, слушай и ощущай дыхание **10 секунд.** Наблюдай за движением грудной клетки.



✓ Начиная сердечно-лёгочную реанимацию. Ладони обеих рук положи на центр грудной клетки, соединив пальцы в замок. 30 нажатий. Глубина компрессий: 4-5 см. Частота: 100-120 в минуту.

✓ Проведи искусственную вентиляцию лёгких: запрокинь голову пострадавшего, зажми нос, набери воздух. Выдохни в пострадавшего. Чередуй 2 вдоха 30 надавливаний.



Правила непрямого массажа сердца

Надавливания проводим строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником. Направления выполняем плавно, без резких движений, тяжестью верхней половины своего тела. Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 5-6 см, частота не менее 100 надавливаний в 1 минуту.



Правила непрямого массажа сердца



Чередуйте 30 надавливаний с 2 вдохами искусственного дыхания.

Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:

- Появление у пострадавшего явных признаков жизни;
- Прибытие бригады скорой медицинской помощи;
- Невозможности продолжать сердечно-легочной реанимации ввиду физической усталости

Что делать очевидцу, если пострадавший без сознания, но дышит?

Не столь важна даже причина потери сознания, сколько тот факт в каком положении находится пострадавший.

Если он лежит без сознания на боку (или на животе) и дышит – его так и оставляем до прибытия скорой медицинской помощи (СМП), контролируя его дыхание не реже, чем раз в минуту. В период ожидания прибытия СМП можно осуществить обзорный осмотр пострадавшего на предмет возможного кровотечения, никуда не перемещая самого пострадавшего.

Если пострадавший находится на спине – для него это опасно (может быть западение корня языка или аспирация пеной, слюной, рвотой), поэтому его необходимо повернуть в «безопасное положение» (на бок), подстраховав шейный отдел позвоночника тыльной стороной его же ладони – см. рис. 8:

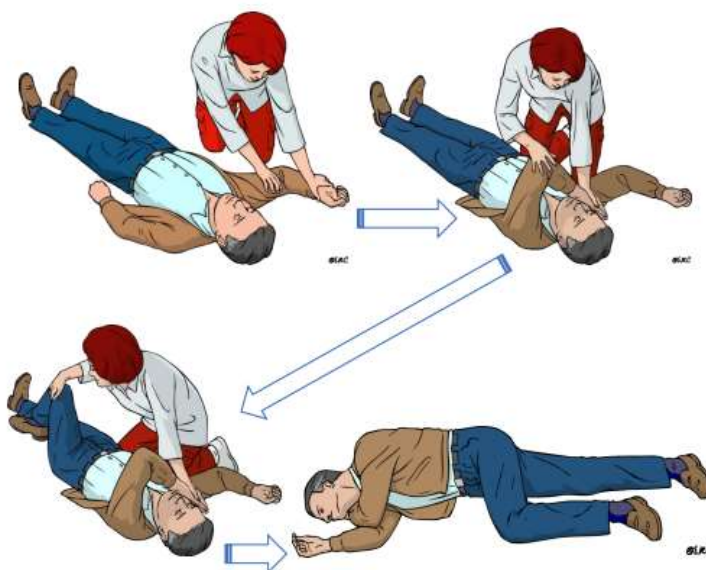


Рисунок 8. Поворот пострадавшего в «безопасное (стабильно-боковое) положение»

Данный алгоритм можно и нужно использовать при ситуациях, когда СМП ещё не прибыла, а пострадавший без сознания, но с сохранённым дыханием (солнечный (тепловой) удар, последствия черепно-мозговой травмы, голодный обморок, отравление угарным газом, последствия утопления (после спасения) или инсульта (острого нарушения мозгового кровообращения), алкогольное (наркотическое) опьянение.

Форма представления результата: ответы на вопросы, практикум.

Критерии оценки:

Оценка «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 4.3 Безопасное поведение в местах общего пользования.

Пожарная безопасность в быту и на производстве.

Практическое занятие № 9

Пожарная безопасность в быту и на производстве

Цель: сформировать знания основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знания порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту и на производстве.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР61_ОУП.13, ПР611_ОУП.13, ПР612_ОУП.13

Материальное обеспечение: огнетушитель (учебный макет ОУ-3); самоспасатель изолирующий противопожарный;

Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыняная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. — 337 с. — ISBN 978-5-09-124932-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473060> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (глава 2, параграф 4 стр. 37 – 43).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, составьте таблицу «Опасные факторы пожара и их характеристика».
2. Составьте перечень подручных средств, которыми можно тушить пожар.
3. Напишите памятку эвакуации из горящего помещения (пожар в квартире, на лестничной клетке, в общественном здании).
4. Решите ситуационные задачи: (ответить письменно).

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, составьте таблицу «Опасные факторы пожара и их характеристика».
2. Составьте перечень подручных средств, которыми можно тушить пожар.
3. Напишите памятку эвакуации из горящего помещения (пожар в квартире, на лестничной клетке, в общественном здании).
4. Решите ситуационные задачи: (ответить письменно).

Ситуационная задача № 1

«Набат во всех церквях бьют, со всех улиц слышен крик, и вопль человеческий, и рев испуганного скота... Полнеба в дыму и огне, искры и палки во все стороны несет, а пламя словно пляшет кругом, шарахаясь из стороны в сторону над тесовыми крышами. Буря вдруг сорвалась – загудело все, завывало. Словно молнии, огненными полосами заметались по черному небу пылающие головни и летят по всему Кремлю и за кремлевские стены. Душно становится от дыма и гари, жаром издали пышет в лицо и светло, как днем. Гул, шум и набат. Хруст и треск идет от горячих изб и хором, а человеческие вопли сливаются с шумом и грохотом бури».

(Фрагмент из романа В. Язвицкого «Иван III – Государь Всея Руси»).

Определить:

- а) Почему на Руси в XIII – XV в.в. часто случались пожары?
- б) Как население узнало о пожаре?
- в) Что способствовало усилению и распространению огня?
- г) Как следует действовать в рассмотренной ситуации?

Ситуационная задача № 2

Торопясь в гости, вы не полностью перекрыли кран газовой плиты. Уходя из квартиры, вы плотно закрыли окна, форточки, балкон. Вернувшись из гостей, вы почувствовали запах газа. Что вы предпримите в данной ситуации?

Задание 3 Отметьте правильные (П) и неправильные (НП) утверждения

<i>№ n/n</i>	<i>Утверждение</i>	<i>П.</i>	<i>НП.</i>
1.	Вы должны стремиться подавить панику, возникшую при пожаре.		
2.	Вода – универсальный пожаротушитель.		
3.	При возгорании электропроводки надо отключить напряжение.		
4.	Средства пожарной автоматики и пожаротушения всегда должны находиться в исправном состоянии.		
5.	При пожаре на открытом воздухе невозможно отравиться угарным газом (СО).		
6.	Театр является потенциальным пожароопасным объектом.		
7.	Эксплуатация неисправного оборудования может привести только к обычным сбоям в работе производства.		
8.	Горящий бензин надо засыпать песком или землей.		
9.	Тушить возгорание можно не только водой.		
10.	Нефтегазопровод не относится к <i>пожаро- и взрывоопасным объектам</i> (ПВОО) .		

11.	Запах газа в помещении – это признак, свидетельствующий об опасности взрыва.		
12.	Эlevator – это ПВОО.		
13.	При горении мебельного поролонa выделяется ядовитый дым, содержащий цианистые соединения.		
14.	При частичном обрушении здания надо выйти на балкон и звать на помощь.		
15.	Взрывчатые вещества нельзя хранить в квартире.		
16.	Оконный проем - шанс на спасение, независимо от высоты этажа.		
17.	Временное загромождение лестничных площадок, аварийных и пожарных выходов возможно.		

5. Представьте выполненную работу в виде заполненной таблицы, выполненных заданий и решенных ситуационных задач.

Краткие теоретические сведения

Пожар – это огонь, вышедший из-под контроля человека. Он сопровождается уничтожением материальных ценностей и создаёт угрозу для жизни людей.

Опасными факторами пожара (ОФП) являются: открытый огонь и искры; повышенная температура окружающей среды; токсичные продукты горения и термического разложения; дым и плохая видимость;

пониженная концентрация кислорода, падающие части строительных конструкций.

При пожарах в современных зданиях, построенных с применением полимерных и синтетических материалов, на человека могут воздействовать токсичные продукты горения. Хотя в продуктах горения нередко содержится 50-100 видов химических соединений, оказывающих токсическое воздействие, основной причиной гибели людей при пожарах является отравление оксидом углерода.

Оксид углерода приводит к резкому спаду снабжения организма кислородом. Наступает кислородное голодание, гипоксия тканей, теряется способность рассуждать, человек становится равнодушным и безучастным, не стремится избежать опасности. У пострадавшего наступает оцепенение, головокружение, депрессия, нарушение координации движения, а при остановке дыхания может быть летальный исход.

В борьбе с пожаром особенно важна быстрая реакция на него в первые минуты. Почти все пожары, исключая возникшие из-за взрывов, бывают вначале небольшими, они могут быть легко затухнуты сразу после возникновения, если вы готовы действовать.

Нет необходимости вызывать пожарных из-за маленького инцидента на кухне, достаточно сохранять спокойствие, не поддаваться страху и принять необходимые меры.

Если огонь полностью ликвидировать в кратчайшее время невозможно, то следует вызвать пожарную охрану. Звонить надо сразу же, а не тогда, когда будет уже поздно. Вызов должен содержать чёткую информацию о месте пожара, его причине и вероятной угрозе для людей. Надо назвать своё имя и дать свой номер телефона для получения дальнейших указаний.

Правила поведения и действия при пожаре

При возникновении пожара и в ходе его стремитесь сохранять самообладание, способность быстро оценивать обстановку и принимать правильные решения. Постарайтесь подавить в себе растерянность и нервозность.

В задымленном помещении необходимо продвигаться ползком или пригнувшись, прикрыв нос и рот мокрым платком, полотенцем, тканью. Дверь в горящее помещение открывать осторожно, во избежание вспышки пламени, от быстрого притока свежего воздуха. Если выйти из здания уже нет возможности, оставаться в помещении. Закрытая и хорошо уплотнённая дверь надолго защитит от опасной температуры и дыма. Во избежание отравления продуктами горения закрыть щели дверей и вентиляционные отверстия мокрой

тканью. Вывесить в окно кусок светлой материи, сигнализирующий о наличии в этом помещении людей. Криками о помощи привлекать внимание прибывших пожарных.

При пожаре **запрещено**: пытаться выйти через задымленный коридор или лестницу; спускаться по водосточным трубам и стоякам, с помощью простыней и веревок; прыгать из окна; открывать окна и двери; приток свежего воздуха поддерживает горение; тушить водой электроприборы, включенные в сеть; ходить в задымленном помещении в полный рост; прятаться во время пожара (под диван, в шкаф): от огня и дыма спрятаться невозможно.

Форма представления результата: письменные ответы на вопросы, решение ситуационных задач.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 5.1 Безопасность дорожного движения

Практическое занятие № 10 Безопасность дорожного движения

Цель: формирование представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР61_ОУП.13, ПР611_ОУП.13

Материальное обеспечение: Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыняная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. — 337 с. — ISBN 978-5-09-124932-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473060> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (глава 4, стр. 80 – 95).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответить на вопросы.

2. Решить ситуационные задачи (ответить письменно).

Порядок выполнения работы:

Изучив теоретический материал, письменно ответьте на вопросы:

1) Когда была утверждена Стратегия безопасности дорожного движения в РФ? Каковы цели принятия этого документа?

2) Кто является участником дорожного движения? Составьте таблицу, в которой напишите и сформулируйте определения участников дорожного движения.

3) Каким видом транспорта вы пользуетесь чаще всего? Сформулируйте и напишите правила, которые вы должны соблюдать (не менее 5 – 7 пунктов).

4) Придумайте новый дорожный знак. Изобразите его. Где бы вы его разместили?

2. Решите ситуационные задачи (ответить письменно):

а) Вам нужно перейти на противоположную сторону улицы. Пешеходного перехода рядом нет. Как вы должны поступить в соответствии с Правилами дорожного движения?

б) Переходя улицу, вы обронили вещь. Вы решили быстро вернуться обратно и поднять упавшую вещь. Оцените это решение с точки зрения сохранения личной безопасности.

в) Вы стоите на автобусной остановке. Как вы думаете, вы являетесь участником дорожного движения?

г) Пешеход начал переходить улицу при смене сигналов светофора с зеленого на красный. Пешеход решил: «Пока машины стоят - успею: ведь водители видят меня и не станут наезжать» В чем ошибка пешехода?

д) Вы подошли к перекрестку. На нем горел для пешеходов зеленый сигнал. Как долго, вы не знаете. Стоит ли начинать переход?

3. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы и решенных ситуационных задач.

Краткие теоретические сведения

МВД России разработало проект Стратегии повышения безопасности дорожного движения в РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года. 11 июля 2025 года проект был размещён для общественного обсуждения. 11 сентября 2025 Межведомственная комиссия (МВК) Совета Безопасности России по общественной безопасности одобрила проект стратегии повышения безопасности дорожного движения в стране до 2030 года.

Цель стратегии – снижение смертности в результате ДТП в полтора раза к 2030 году и в два раза к 2036 году по сравнению с показателем 2023 года.

Как решать проблемы, мешающие снижать аварийность. Среди них – стареющие водители, мигранты за рулем, дорогие запчасти для ремонта автомобилей, увеличение нагрузки на дороги, нарушающие правила электросамокатчики и отвлекающиеся на телефоны пешеходы. Все эти риски описаны МВД в проекте новой стратегии по повышению безопасности дорожного движения, цель которой – уменьшить ежегодные экономические потери от ДТП, превышающие 1 трлн. руб.

Некоторые аспекты стратегии:

- **Безопасный системный подход.** Участник дорожного движения признаётся ключевой фигурой, требующей непрерывного воспитательного и профилактического воздействия.
- **Комплексное воздействие.** Стратегия предполагает воздействие на водителей и пешеходов, транспортные средства, дорожную инфраструктуру и реагирование на ДТП.
- **Выработка новых и повышение эффективности существующих мер.** Это, в том числе, внедрение современных технологий и цифровизации.

Некоторые предложения стратегии:

- развивать систему дорожных камер;
- упрощать порядок оформления мелких ДТП;

- совершенствовать подготовку водителей с перспективой внедрения «автоматизированного» экзамена;
- актуализировать медицинские противопоказания к вождению;
- развивать инфраструктуру для электросамокатов;
- применять различные «средства успокоения» для принудительного снижения скорости на улицах и другие.

Форма представления результата: ответы на вопросы, решение ситуационных задач.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 5.1 Безопасность дорожного движения

Практическое занятие № 11

Безопасное поведение на разных видах транспорта

Цель: сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР61_ОУП.13, ПР611_ОУП.13.

Материальное обеспечение: Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б.О. Хренников (параграф 3, стр. 26 – 36).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. Выполнить практикум.
3. Решить ситуационные задачи (ответить письменно).

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на вопросы:

- 1) Почему железнодорожный транспорт является зоной повышенной опасности?
- 2) Правила безопасности на железнодорожном транспорте разделите на две группы: поведение на территории железнодорожного транспорта и в самом транспорте. Напишите кратко их характеристику.
- 3) Каковы причины гибели судов водного транспорта?
- 4) Опишите сигналы судовых тревог.

2. Выполните практикум.

а) Разработайте плакат безопасного поведения, который вы разместили бы в салоне самолёта.

б) Моделирование ситуаций возникновения чрезвычайных ситуаций на транспорте (метро, железнодорожном, водном, воздушном) и составление алгоритма действий для спасения жизни и здоровья человека (по выбору).

3. Решите ситуационные задачи (ответить письменно):

а) Вы едете в поезде. Вам сообщили, что в соседнем вагоне очаг возгорания. Ваши действия.

б) Вы летите в самолете. Объявили непредвиденную экстренную посадку. Ваши действия.

в) Каждый день вы отправляетесь на учёбу на автобусе. Назовите правила безопасного поведения в городском транспорте.

г) Вы пассажир маршрутки и попали в небольшое ДТП. Ваши действия.

4. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы, практикума и решенных ситуационных задач.

Краткие теоретические сведения

Транспортная авария – это авария, повлекшая за собой гибель людей, причинение пострадавшим тяжелых телесных повреждений, уничтожение и повреждение транспортных средств.

Транспортные аварии различают по видам транспорта:

- а) дорожно-транспортное происшествие (ДТП, автомобильная авария);
- б) аварии на общественном транспорте;
- в) аварии в метро;
- г) железнодорожные аварии;
- д) авиационные катастрофы;
- е) аварии на водном транспорте.

Аварии на железнодорожном транспорте.

Причины аварий и катастроф на железнодорожном транспорте: неисправность пути, столкновения; выход из строя средств сигнализации и блокировки; ошибки диспетчеров; невнимательность и халатность машинистов.

Самые безопасные места в вагоне – это полки купе, расположенные в сторону движения. При экстренном торможении вас только прижмёт к стенке, в то время как пассажиры с противоположных полок слетят на пол.

Наибольшую угрозу представляют первый и последний вагоны поезда. Первый сминается и сбрасывается с пути при столкновении в лоб. С последним то же самое только при столкновении сзади и в еще более катастрофических масштабах, т.к. его в отличие от первого, не буферят локомотив и багажный вагон.

При экстренном торможении, закрепитесь, чтобы не упасть. Для этого схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами. Безопаснее спуститься на пол вагона.

Аварии на воздушном транспорте.

При возникновении аварийной ситуации в полете, экипаж принимает решение на вынужденную посадку. При ее подготовке освободить проходы и занять места в своих креслах, спинки привести в вертикальное положение. Необходимо снять очки, зубные

протезы, вынуть из внутренних карманов острые предметы (авторучки, зажигалки), снять обувь на высоких каблуках, ослабить галстук и расстегнуть воротник.

Положить на колени мягкие вещи для защиты головы и туловища, застегнуть и туго затянуть привязные ремни. По команде бортпроводника **«ВНИМАНИЕ ПОСАДКА!»** наклониться вперед. Оставаться в такой позе до полной остановки самолета.

Для экстренного покидания самолета используются основные и запасные двери. Выходы для пассажиров, подходы к ним и средства открывания имеют маркировку, облегчающую их обнаружение. Все надписи подсвечиваются изнутри независимо от основной системы освещения. Покидая самолет через выход с выпущенным и надутым трапом, нужно не останавливаясь, прыгать на него, а не садиться на край и затем съезжать вниз. Только прыжком достигается увеличение скорости эвакуации.

При декомпрессии, т.е. разрежении воздуха в салоне самолета в результате разгерметизации, он наполняется пылью и туманом. Резко снижается видимость, из легких быстро выходит воздух и его нельзя задержать, может возникнуть звон в ушах и боль в кишечнике. Быстрая декомпрессия начинается с оглушительного рева (уходит воздух). Немедленно надеть кислородную маску. Не пытайтесь оказать кому-либо помощь до того, как сами наденете маску, даже если это ваш ребенок: если вы не успеете помочь себе и потеряете сознание, то оба окажетесь без кислорода. Пристегнуть ремень безопасности и подготовиться к снижению.

Форма представления результата: ответы на вопросы, выполненный практикум и решение ситуационных задач.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Дает правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 6.2 Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта

Практическое занятие № 12

Безопасность в общественных местах и на производстве

Цель: сформированность представлений о правилах безопасного поведения в общественных местах, характеризовать их влияние на безопасность; иметь навыки безопасного поведения при проявлении агрессии.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР61_ОУП.13, ПР611_ОУП.13, ПР612_ОУП.13

Материальное обеспечение: методические указания по выполнению работы, задание.

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на задания:
2. Заполните таблицу о действиях в указанных ситуациях.

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на задания:
 - Из приведенных названий объектов города (поселка) выберите безопасные и опасные с криминогенной точки зрения:

- а) опасные _____
- б) безопасные объекты _____

(Оживленная магистраль, бар, ресторан, отделение полиции, пожарная часть, магазин, темная улица, подворотня, поликлиника, школа, чердаки и подвалы, пустынные скверы, пустой вагон электрички, почта, темный подъезд).

- Что вы примите, если все же вошли в лифт вместе с незнакомцем, вызывающим у вас подозрение. Ваши действия?

2. Заполните таблицу о действиях в указанных ситуациях.

Ситуация	Действия
Вы возвращаетесь домой поздно вечером в общественном транспорте. Что следует предпринимать в целях безопасности?	
Вечером вы идете по тротуару. Рядом притормозила машина, и вас приглашают прокатиться. Что вы предпримете?	
Вы зашли в кафе. Какое место лучше занять с точки зрения безопасности?	
Вы едете на курорт или в незнакомый город. Ваши действия по сохранению личной безопасности в поезде и отеле?	
Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др) Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.	

3. Представьте выполненную работу в виде письменных ответов на задания и заполненной таблицы.

Краткие теоретические сведения

Необходимо всегда быть бдительным, но возможная опасность не должна вас перенапрягать! Опасность – это неотъемлемая составляющая нашей жизни и деятельности, кем бы вы ни были: студентом, офицером спецподразделения, водителем такси, учителем, бухгалтером или домохозяйкой.

Переживания из-за вероятной опасности не должны захватить над вами власть, при этом нельзя терять бдительность и становиться «пофигистом» (игнорировать возможные риски, действовать «на авось»). Нужно придерживаться золотой середины. Научитесь всегда быть внимательным к окружающей обстановке, одновременно с этим излишне не напрягайте психику, не углубляйтесь в переживания по поводу всевозможных угроз.

Места скопления людей, где преступникам легко совершить преступление и легко скрыться, называются зонами повышенной опасности. Это могут быть вокзалы, парки, кинотеатры, театры, места различных гуляний и т.д. На вокзалах преступник может скрыться, затерявшись среди людей, сев в любую электричку. Вокзалы своим многолюдьем привлекают, в основном, воров и мошенников, «бомжей».

Находясь **на вокзале**, следует соблюдать некоторые правила:

Не оставлять свои вещи без присмотра.

Не доверять присматривать за своими вещами незнакомым людям.

Лучше всего сдать вещи в камеру хранения: если в автоматическую, то нужно быть осторожным и внимательным при наборе шифров, при их записи.

Не разменивать крупные купюры на более мелкие без особой нужды.

Не проникаться доверием к незнакомым.

Чтобы не стать жертвой обмана, не стоит играть в различные лотереи, "наперстки", принимать участие в тиражах и розыгрышах.

Если в толпе вас постоянно толкают, мешают передвигаться, отвлекают - это верный признак "работы" карманника. Будьте предельно внимательны.

Обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.

Избегайте рукопожатий с незнакомыми людьми.

а) в парке:

Избегайте прогулок по малолюдным аллеям, не входите в парк в темное время суток.

Выбирайте скамейки, расположенные на открытом месте, желательно со стороны без зарослей.

Не сидите в слишком уединенных местах или там, где кустарник закрывает обзор.

Если у вас создалось впечатление, что вас преследуют, быстро, но не бегом, удалитесь, пока кого-нибудь не встретите.

б) на концерте:

Помните, что наибольшая давка бывает перед сценой, т. к. все стремятся вперед.

Не становитесь между динамиками, т.к. максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.

Не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.

В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.

Направляясь в общественное место, учтите, что непрочные застёжки на пальто и куртках, длинные шарфы, сумки и зонтики опасны в случае возникновения паники. Заняв своё место на стадионе или в концертном зале (кинотеатре), заранее наметьте путь, по которому будете выходить при необходимости.

Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

- Если толпа побежала, избегайте главной опасности - падения, встать будет невозможно.
- Если толпа увлекла, позвольте людскому морю нести вас: глубоко вдохнув, выставьте руки локтями вперед.
- Следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, пакета);
- Нельзя идти против толпы, нужно избегать её центра и краёв, опасных близким соседством со стенами оградами, столбами и деревьями;
- Грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;

в) На пляже или в бассейне:

будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра;
не носите с собой ценные вещи или крупные суммы денег, ничего не оставляйте в кабинках и раздевалках.

С точки зрения безопасности в кафе лучше занять место, которое обеспечивает обзорность, позволяет визуально контролировать входы и выходы, а также обеспечивает удобство эвакуации.

• **Занять место у стены** (посередине длинных стен). С него будет видно весь зал или хотя бы его большую часть, а также визуально контролироваться входы и выходы. Желательно, чтобы за спиной не было других людей.

• **Расположиться так, чтобы можно было легко выйти из-за стола** – не нужно разгребать стулья и протискиваться для выхода.

• **Учитывать техническую сторону:** столик не должен иметь крупных препятствий справа и слева, позволяя выбирать любой вектор для резкого старта в случае необходимости.

• **Избегать узких и неудобных для старта мест:** например, крайнего углового места за угловым столиком, стены, прилегающей вплотную к спине, близко придвинутых к столу пуфов и кресел.

Важно: выбрать идеальную позицию не всегда возможно – нужно найти лучшую из доступных, ведь даже из двух свободных мест в кафе всегда будет более безопасное и менее безопасное. **Важно:** чтобы визуально контролировать окружающую обстановку, не обязательно пользоваться только прямым зрением – часть пространства достаточно видеть боковым зрением, а также через отражения (например, в зеркалах, витринах).

Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях

Старайтесь не попадать в опасные ситуации, угрожающие вашей жизни и здоровью. Не ходите одни в отдалённые и безлюдные места. Не принимайте подарки и угощения от незнакомых людей. Не пускайте посторонних в свою квартиру. Не садитесь в чужую машину. Не входите с незнакомым человеком в лифт. Соблюдайте правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе. Будьте бдительными: не трогайте незнакомые подозрительные предметы.

г) в лифте

Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами зайдёт в кабину.

Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый вам человек, внушающий подозрение, не входите в кабину.

Если вы вошли в лифт с незнакомцем, не стойте в лифте к нему спиной и наблюдайте за его действиями.

При нападении на вас в лифте кричите, шумите, стучите по стенам кабины. Защищайтесь любым способом, используя право необходимой обороны.

Постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.

Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, позовите жильцов дома на помощь.

Оказавшись в безопасности, немедленно позвоните в органы правопорядка по телефону 102 или 112 для вызова экстренных оперативных служб с любого телефонного аппарата сообщите, что с вами произошло, точный адрес, а также приметы и направление ухода нападавшего.

д) в подъезде

Если дом оборудован домофоном, перед входом в подъезд вызовите свою квартиру и попросите родителей вас встретить.

Не выходите на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром.

При угрозе нападения поднимите шум, привлечите внимание соседей, постарайтесь выскочить на улицу.

При внезапном нападении оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом. Попытайтесь ошеломить нападающего, чтобы выиграть время, пока подоспеет какая-либо помощь.

Оказавшись в безопасности, немедленно сообщите о случившемся родителям и позвоните в органы правопорядка.

е) на улице

Следует избегать кратчайших маршрутов, пролегающих через глухие дворы, пустыри, стройки, лесопосадки и другие малолюдные места.

Хорошо изучите дорогу домой, имейте несколько вариантов движения.

Если вы оказались в малолюдном тёмном квартале, то идите посередине улицы.

Необходимо знать, где на вашем пути находится ближайшее отделение правоохранительных органов.

Если вам необходимо возвращаться домой в тёмное время суток, позвоните домой, чтобы вас встретили.

Лучше идти по улице в тёмное время в группе, вышедшей из автобуса, метро, электрички.

Переходить по подземному переходу лучше в группе.

Идти безопаснее по краю тротуара навстречу движению.

Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейти на другую сторону улицы или изменить маршрут.

Если кто-то пытается с вами заговорить, не ввязывайтесь в разговор. Сделайте вид, что спешите, и идите в направлении освещённого и многолюдного места.

Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, то разумнее перейти на другую сторону улицы.

Форма представления результата:

Работа должна быть представлена в виде письменных ответов на вопросы и задания.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий

наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 7.1. Безопасность в природной среде

Практическое занятие № 13 Выживание в автономных условиях

Цель: формирование знаний о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике.

Выполнение работы способствует формированию: ПР611_ОУП.13, ПР612_ОУП.13

Материальное обеспечение: презентация, видеофильм

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. Решить ситуационные задачи (письменно в тетради).

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на задания:
 - 1) Какие основные способы ориентирования вы знаете? Как по ним ориентироваться?
 - 2) Что может служить укрытием в вынужденной природной автономии?
 - 3) Какие функции выполняет костер? Как выбрать место для костра и правильно развести его?
 - 4) Что может использовать человек в качестве пищи в вынужденной природной автономии?
 - 5) Приведите примеры (из жизни, книг или фильмов) выживания людей в природной среде. Какие качества помогают выжить людям, попавшим в беду?
2. Решите ситуационные задачи.
 - 1) Вы отстали от экспедиции и заблудились в лесу. У вас нет запасов воды и еды. Как и где вы будете искать воду и еду?
 - 2) Вы заблудились в лесу. Как сориентироваться в лесной местности?
 - 3) Вас в лесу настигла сильная гроза. Какие меры вы примите по обеспечению вашей безопасности?
3. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы и решенных ситуационных задач.

Краткие теоретические сведения

Автономное существование человека в природной среде – это самостоятельное независимое существование его в природных условиях. Оно может быть добровольным или вынужденным.

Добровольная автономия – это ситуация, когда человек или группа людей по собственной воле, с определенной целью, на определенное время переходит на самостоятельное существование в природных условиях. (турпоходы,

Вынужденная автономия – это ситуация, когда человек случайно в силу не зависящих от него обстоятельств оказывается в природной среде и вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности, чтобы выжить и вернуться к людям (крушение

самолета, корабля или иного транспорта, потеря ориентации на местности при прогулке в лесу, отставание от туристической группы).

Человек и природа неразделимы, человек – неотъемлемая часть природной среды и не может существовать вне ее. В процессе общения человека с природой происходит совершенствование его физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты.

В то же время любое пребывание человека на природе требует от него определенной подготовки. Живя в городе, человек привыкает пользоваться определенными благами цивилизации.

Вынужденная автономия накладывает определенный отпечаток на состояние и поведение человека. Он попадает в условия, к которым не готовился, его жизнь и здоровье зависят только от него самого. Перед ним сразу встает задача, как выйти к людям. Для этого ему необходимо успокоиться, реально оценить обстановку, принять решение, как себя вести, чтобы сохранить жизнь и здоровье. Безопасность человека в этих условиях всецело зависит от его духовных и физических качеств, от его общей подготовки к пребыванию в природной среде и способности мобилизовать все свои знания и умения для достижения единой цели: выжить и выйти к людям. Ведь надо будет добывать питьевую воду, обеспечивать себя пищей, устраивать ночлег и укрытие от непогоды, ориентироваться на местности, двигаться в нужном направлении и подавать сигналы бедствия.

НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В АВТОНОМНЫХ УСЛОВИЯХ:

1. Сооружать временные укрытия.
2. Добывать и очищать питьевую воду.
3. Добывать огонь и разводить костер.
4. Добывать пищу.
5. Подавать сигналы бедствия.
6. Ориентироваться на местности.

Эти знания и умения потребуются человеку при вынужденной автономии. Если случилась такая ситуация, что делать, с чего начинать? Делать всё в порядке жизненной необходимости, поэтому вспоминаем, что без воздуха человек может обойтись 3 минуты, без укрытия в неблагоприятных условиях – 4 часа, без воды – 3 суток, без еды – до 1 месяца.

1. Обеспечить себе временное укрытие, чтобы защититься от агрессивных факторов окружающей среды, таких как ветер, осадки, палящее солнце, дикие животные. **Временные укрытия:** шалаш, навес, снежная траншея, снежная пещера, гамак, иглу. Для возведения

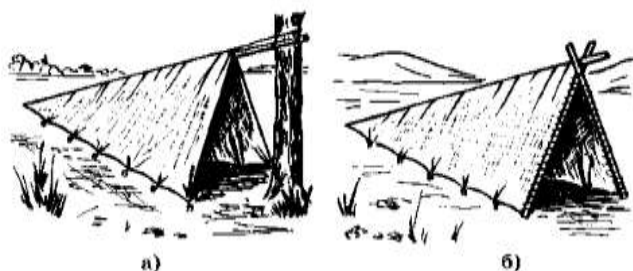


Рис. 7. Простейшие укрытия: а) шалаш из ткани, построенный с использованием дерева; б) шалаш, сооруженный из трех жердей

при

составляет 1,5-2 л в день. Однако условия, в которые попадают спасающиеся, далеки от идеальных. Часто возникает опасность обезвоживания организма. Поэтому, когда запасы воды ограничены, суточная норма ее должна быть разделена на 4 – 8 порций. Пить воду нужно маленькими глотками, задерживая ее во рту.

В лесной местности, а также в горах можно использовать воду из открытых водоемов: озер, родников, ручьев, рек. При их отсутствии помогут дождь, роса. Зимой выручит снег или лед.

укрытия используют следующие материалы: лапник, ветки, кора, мох, листья, трава. Укрытие должно находиться на сухой ровной поверхности, недалеко от источника воды, вдали от троп и жилищ диких животных или гнезд насекомых.

2 Добывать и очищать питьевую воду.

Потребность человека в воде умеренных физических нагрузках

При добычании воды может возникнуть проблема ее очистки. Воду из родников, лесных и горных речек можно пить сырой, воду же из других источников надо очищать и обеззараживать. Очистку воды производят при помощи фильтров, которыми могут послужить куски ткани, песок.

Для фильтрования воды можно использовать самодельные фильтры, состоящие из деревянной треноги с растянутыми на ней кусками ткани (рис. 15).

Рис. 15. Фильтрование воды:
1 — древесный уголь;
2 — песок; 3 — трава



Однако такая очистка поможет избавиться только от механических примесей. Но в воде, даже чистой и прозрачной, могут находиться различные вредные микробы — возбудители желудочно-кишечных и иных заболеваний.

Самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях — ее кипячение.

Если вы не встретите источников воды, используйте любую возможность получить ее: собирайте росу или дождевую воду, сбор берёзового сока весной, можно собрать некоторое количество воды в полиэтиленовый пакет, накинутый на ветку. За сутки таким образом можно собрать от 0,5 до 1 л воды.

3. Как добыть огонь.

Костер в условиях автономного существования — это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер — аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности. Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на **трут** — это легковоспламеняющийся предмет (сухой мох, измельченные сухие листья, старые гнёзда птиц, мелкие ветки, кора).



Рис. 12. Добывание огня при помощи увеличительного стекла



Рис. 13. Добывание огня при помощи кремня и куска металла

Огонь можно добывать *трением*. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук — из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 — 3 см и куска веревки в качестве тетивы; сверло — из сосновой палочки длиной 25 — 30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 — 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее. Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

Помните костер это опасно, поэтому его нельзя разводить вблизи деревьев, на вырубках, рядом с сухой травой, с хвойным молодняком, камышом, на торфяниках. Для безопасности следует окопать и обложить место горения камнями. Не оставлять огонь без присмотра, залить его перед уходом.

4. Добыча еды.

Помните на переваривание пищи человеку требуется не мало воды. Поэтому пока вы не добудете воду, есть ни в коем случае нельзя. Существуют три способа добычи еды: собирательство, охота, рыбалка.

Собирательство включает в себя сбор съедобных ягод, например: малина, черника, ежевика, барбарис, голубика, крыжовник, брусника и т.д.; сбор грибов (подосиновик, сыроежка); сбор орехов кедровых, миндаль, каштан; листьев и корней растений это может быть корень лопуха, одуванчика, листья кислицы, дикого лука.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьях; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды.

В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота.

Способы рыбалки без специальных средств:

–Вырыть ямку и соединить её глубоким каналом с водоёмом. Бросить прикорм и ждать. Как только рыба заплывёт в ямку, отрезать ей путь обратно, перекрыв канал.

–Сделать из ветки копьё и попытаться попасть им в рыбу.

–Ловушка из пластиковой канистры – разрезать её на две части по горизонтали, перевернуть верхнюю часть горлышком внутрь ко дну, положить на дно канистры приманку и камень, опустить ловушку в воду открытой частью против течения воды.

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохраниться. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. **Нельзя есть рыбу**, покрытых колючками, с шипами, слизью, без чешуи или других частей тела или имеющих внутри паразитов. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми.

Охота – наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но в отличие от рыбалки охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат. Мелких животных и птицу добывать сравнительно не трудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления. Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ошипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях.

5. Подавать сигналы бедствия.

Главной задачей при вынужденном автономном существовании является возвращение человека к цивилизации. Для этого необходимо подавать сигналы бедствия. Они бывают звуковыми и визуальными.

Звуковые способы подачи сигналов бедствия:

- Выстукивание по пустому дереву или металлическому предмету сигнала SOS - 3 коротких, 3 длинных, 3 коротких.

- Изготовление свистка из банки, проделав в ней две дырки.

- Изготовление рупора из бумаги или похожих материалов.

Визуальные способы:

- Костры – днём дымовые, ночью пламенные. Расположение костров в виде треугольника.

- Использование светоотражателя из фольги, зеркальца, рефлектора.

- Выкладывание из яркой одежды сигнала SOS на открытой местности.

- Повесить яркую одежду на самом высоком видном месте.

- Вытоптать в снегу сигнал SOS.

- Светить фонариком ночью.

Помните!!!! Чтобы впустую не истратить ресурсы и силы, подавать сигналы нужно только тогда когда видите, что поблизости есть люди, которые могут вас услышать или увидеть.

6. Ориентирование на местности.

Важнейшим умением при любом выходе на природу является ориентирование на местности. Главная задача при ориентировании заключается в том, чтобы определить стороны горизонта и примерно своё местоположение на местности.

Использование средств для ориентирования на местности:

Компас - наиболее точный инструмент определения сторон горизонта. Стрелка компаса в горизонтальном свободном положении всегда указывает на север. Для его использования нужно положить компас горизонтально совместить стрелку, показывающую на север с нулевой отметкой шкалы.

Часы и солнце

При наличии часов стороны горизонта можно определить, направив часовую стрелку на солнце

Для нахождения направления на юг нужно: положить часы горизонтально, направить часовую стрелку на солнце. Угол между часовой стрелкой и линией проходящей через центр часов и один час дня разделить пополам. Это биссектриса будет указывать на юг.

Полярная звезда

Безоблачной ночью стороны горизонта легче всего определить по Полярной звезде, всегда указывающей направление на север с точностью до 1°.

Чтобы отыскать на небе Полярную звезду, нужно найти созвездие Большой Медведицы, похожее на ковш из семи ярких звезд.



Рис. 3. Определение сторон горизонта по Полярной звезде

Местные предметы.

Определение сторон горизонта по местным предметам могут быть более информативны. Кора деревьев, скалы, стены деревянных строений обычно с северной стороны гуще покрыты мхом и лишайником. Кора деревьев с северной стороны бывает грубее и темнее, чем с южной. В сырую погоду на деревьях (особенно это заметно у сосны) образуется мокрая темная полоса. На северной стороне ствола эта полоса сохраняется дольше и поднимается выше. У берез с южной стороны ствола кора обычно светлее и эластичнее. У сосны вторичная (бурая, потрескавшаяся) кора на северной стороне поднимается выше по стволу. У муравейников более пологая сторона обращена к югу.

Ориентирование по местным признакам позволяет лишь приблизительно судить о расположении сторон горизонта.

Форма представления результата: ответы на вопросы, решение ситуационных задач.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

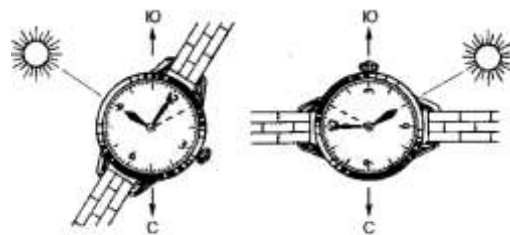


Рис. 2. Определение сторон горизонта по солнцу и часам

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 7.2 Природные чрезвычайные ситуации.

Практическое занятие № 14 Правила безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, в том числе на производственных объектах

Цель: формирование знаний порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера.

Выполнение работы способствует формированию: ПР611_ОУП.13, ПР612_ОУП.13.

Материальное обеспечение: Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 383 с. — ISBN 978-5-09-120222-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472979> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (стр. 51 – 61).

Задание:

1. Изучив теоретический материал, заполнить таблицу «Стихийные бедствия».
2. Составить алгоритм действий в случае угрозы урагана, наводнения или лесного пожара для спасения жизни и здоровья человека в этих ситуациях (на выбор).

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, заполните таблицу «Стихийные бедствия».

Группы стихийных бедствий	Название и определение стихийного бедствия	Причина и характеристика стихийного бедствия	Действия во время стихийного бедствия
геологические			
метеорологические			
гидрологические			

природные пожары			

2. Составить алгоритм действий в случае угрозы урагана, наводнения или лесного пожара для спасения жизни и здоровья человека в этих ситуациях (на выбор).

Пример: Алгоритм действий при снежном заносе.

Снежный занос – это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов. Высота заноса может превышать 1м.

При получении предупреждения о сильной метели необходимо:

- ✓ плотно закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия;
- ✓ оконные стекла оклеить бумажными лентами, закрыть ставнями или щитами;
- ✓ подготовиться к возможному отключению электроэнергии;
- ✓ подготовить двухсуточный запас воды, пищи, медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы/горелки, свечи);
- ✓ подготовить походную плитку, радиоприемник на батарейках;
- ✓ убрать с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком;
- ✓ постоянно держать включенными телевизоры и радиоприемники, так как может поступить важное информационное сообщение;
- ✓ перейти из легких построек в более прочные здания;
- ✓ подготовить инструмент для уборки снега.

3. Представьте выполненную работу в виде заполненной таблицы и составленного алгоритма действий.

Краткие теоретические сведения

Природные ЧС страшны своей неожиданностью. За короткий промежуток времени они опустошают территории, уничтожают жилища, имущество, коммуникации и другие элементы инфраструктуры.

К ЧС природного характера относятся *стихийные бедствия*.

Стихийное бедствие – это опасное природное явление, вызывающее катастрофическую ситуацию, характеризующуюся внезапным нарушением жизнедеятельности населения, разрушением и уничтожением материальных ценностей, поражением и гибелью людей и животных.

Геологические стихийные бедствия

Землетрясение – это подземные удары (толчки) и колебания земной поверхности, вызванные естественными процессами, происходящими в земной коре.

Признаки: запах газа в районах, где раньше этого не отмечали; вспышки в виде рассеянного света зарниц; за 5-6 ч. до землетрясения животные проявляют признаки беспокойства; появляются характерные звуки различной интенсивности, напоминающие раскаты грома, рокот, гул взрывов.

В России землетрясения могут возникнуть в следующих районах: Северный Кавказ, Якутия, Прибайкалье, Сахалин, Камчатка, Курильские острова.

Способы защиты: От первых толчков (звонит посуда, падают предметы, осыпается побелка) до последующих есть 15-20 секунд. В этот период нужно либо покинуть здание, либо занять безопасное место внутри него. В здании держаться дальше от окон и ближе к

внутренним капитальным стенам – это проемы, углы, места у колонн и под балками каркаса здания. Держитесь подальше от труб с горячей водой (от смещения стен они могут лопнуть), газа, электропроводки. При первых признаках землетрясения необходимо выбежать из здания на открытое место, не используя лифт и без давки в дверях. Ни в коем случае не прыгать из окон и с балконов.

Вулкан – это геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым на поверхность извергаются расплавленные горные породы (лава), пепел, горячие газы, пары воды и обломки.

В России все вулканы расположены на Камчатке и Курильских островах. Поражающие факторы: ударная волна, летящие осколки (камни, деревья, части конструкций), пепел, вулканические газы (углекислый, сернистый, водород, азот, метан, сероводород, иногда фтор). Вторичные поражающие факторы: цунами, пожары, взрывы, завалы, наводнения, оползни.

Сель (от араб. – бурный поток) – это внезапно формирующийся в руслах горных рек временный грязекаменный поток. Эта смесь воды, грязи, камней массой до 10 т., деревьев и других предметов несется со скоростью до 15 км/ч, сметая, заливая или увлекая с собой мосты, постройки, разрушая дамбы, плотины, заваливая селения. *Способы защиты:* уйти из вероятной селевой зоны на более возвышенные места.

Оползни – это отрыв и скользящее смещение верхних слоев почвы по склону под воздействием силы тяжести. Большинство оползней можно предотвратить планировкой стока вод, водостоков и дренажей, а также озеленением склонов. Предупредительными мерами по борьбе с оползнями, селями являются контроль состояния склонов, выполнение укрепительных мероприятий на них (забивка свай, лесонасаждения, возведение стен, дамб), строительство дренажных систем и плотин.

Обвал – это отрыв и падение больших масс пород на крутых и обрывистых склонах гор. 80% обвалов связаны с антропогенным фактором: при неправильном проведении работ, при строительстве и горных разработках.

Метеорологические стихийные бедствия

Многие метеорологические явления связаны с высокой скоростью перемещения воздушных масс. Силу ветра по его воздействию на наземные предметы или по волнению в открытом море принято оценивать по шкале Бофорта, разрушительная способность ветра оценивается от 0 до 12 баллов и зависит от его скорости.

Причиной возникновения урагана и бури является образование в атмосфере циклонов. Наиболее разрушительными являются тропические циклоны.

Тропический циклон – это атмосферное возмущение с пониженным давлением воздуха и ураганскими скоростями ветра, сопровождаемое мощными грозами и выпадением ливневых осадков, возникающее в тропических широтах и вызывающее значительные разрушения инфраструктуры и гибель людей.

Ураган – (от кит. циклон, тайфун – большой ветер) – это ветер разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость которого превышает 32 м/с. Ураганы, циклоны имеют сезонную динамику, но более часто возникают с июля по октябрь.

Буря – это ветер, скорость которого меньше скорости урагана, она достигает 15-20 м/с.

Основная причина жертв при ураганах и бурях – поражение людей летящими осколками, падающими деревьями и элементами строений. Причиной гибели являются асфиксия от давления, тяжелейшие травмы.

Гидрологические стихийные бедствия

Наводнение – временное затопление части суши водой в результате действия природных сил. В зависимости от вызывающих причин их можно разделить на группы:

Цунами (от япон. – большая волна в гавани) – это гравитационные волны очень большой длины, возникающие в результате сдвига вверх или вниз протяженных участков дна при сильных подводных землетрясениях, реже при вулканических извержениях.

Природные пожары

Основным виновником возникновения лесных пожаров является человек – его небрежность при пользовании в лесу огнем во время работы и отдыха. Большинство пожаров возникает в местах сбора грибов и ягод, во время охоты (во время выстрела охотника вылетевшей из ружья пыж начинает тлеть, поджигая сухую траву); осколки стекла, которые фокусируют солнечные лучи, как зажигательные линзы; не полностью потушенный костер; грозные разряды; засуха.

Природные пожары бывают лесными, степными, торфяными.

Лесные пожары – это неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории.

Степной пожар – неконтролируемое горение сухой травы или созревших хлебных массивов. Носит сезонный характер, чаще бывают летом, реже весной. Скорость распространения достигает 20-30 км/ч.

Торфяной пожар – возгорание торфяного болота, осушенного или естественного, при перегреве его поверхности лучами солнца или в результате небрежного обращения людей с огнем.

Основными способами тушения лесных и степных пожаров являются:

- захлестывание и забрасывание грунтом кромки пожара;
- устройство заградительных полос и канав;
- тушение водой и химическими растворами;
- отжиг (пуск встречного огня).

Подземные пожары тушат двумя способами:

- прорывом траншеи глубиной до уровня грунтовых вод и заполнением ее водой;
- устройством полосы, насыщенной поверхностно-активными веществами, ускоряющими процесс проникновения влаги в торф.

Форма представления результата: работа должна быть представлена в виде заполненной таблицы и составленного алгоритма действий.

Критерии оценки:

Оценка «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Дает правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 7.3 Экологическая грамотность и разумное природопользование

Практическое занятие № 15

Экологическая грамотность и разумное природопользование на производственных объектах

Цель: сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования.

Выполнение работы способствует формированию: ПР611_ОУП.13

Материальное обеспечение: Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 383 с. — ISBN 978-5-09-120222-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472979> (дата обращения: 08.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей (стр. 61 - 79)

Задание:

1. Изучить теоретический материал.

2. Заполнить таблицы:

«Экологическая характеристика 10 главных загрязнителей биосферы»

«Бытовые приборы контроля качества окружающей среды» (воды, воздуха, продуктов питания и тд.)

Порядок выполнения работы:

1. Прочитать в учебнике ОБЖ 10 класс, параграф 9, стр. 61 – 69.

Заполните таблицу «Экологическая характеристика 10 главных загрязнителей биосферы» (информацию можно найти в интернете и в параграфе).

Таблица 1 «Экологическая характеристика 10 главных загрязнителей биосферы»

Загрязнитель	Экологическая характеристика
Углекислый газ	
Оксид углерода	
Сернистый газ	
Оксиды азота	
Фосфаты	
Ртуть	
Свинец	
Нефть	
Пестициды	

Радиация	
----------	--

Пример заполнения таблиц

Загрязнитель	Экологическая характеристика
Свинец	Добавляется в бензин. Действует на ферментные системы и обмен веществ в живых клетках.

2. Прочитать в учебнике ОБЖ 10 класс, параграф 10, стр. 70 – 79. Ответить письменно на вопрос: Каковы функции бытовых приборов контроля качества воды, воздуха и продуктов питания. Оформите ответ в виде таблицы.

- «Бытовые приборы контроля качества окружающей среды (воды, воздуха, продуктов питания и тд.)».

Пример заполнения таблиц

Таблица 2. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды (воды, воздуха, продуктов питания и тд.)

Бытовые приборы контроля качества окружающей среды	Предназначение	Характеристика
TDS-метры (солемеры)	Прибор измеряющий количество солей, взвешенных в воде неорганических примесей.	Служат для проверки качества водопроводной воды жилых зон, питьевой бутилированной воды и эффективности водоочистных фильтров. Нельзя использовать для определения пригодности к употреблению воды в открытых природных водоёмах, т.к. они не фиксируют болезнетворные бактерии и опасные вещества, которые могут находиться в водоёме.

Краткие теоретические сведения

Уже два столетия подряд наша цивилизация эксплуатирует окружающую среду в качестве источника ресурсов. В течение десятков лет позаимствованные у природы ресурсы возвращались в окружающую среду в виде промышленных отходов, что заметно вредило процессам, происходящим в биосфере.

Рост числа промышленных предприятий, транспортных магистралей, предприятий энергетики, применение химических веществ и техники в сельском хозяйстве привели к тому, что *антропогенное воздействие* на среду обитания человека и животных увеличилось в сотни раз. Выбросы твердых и газообразных отходов, загрязнение акваторий рек и морей сточными водами приводят к катастрофическим последствиям.

Электромагнитные поля и радиоактивные излучения всё больше оказывают влияние на уменьшение запасов кислорода, шум «загрязняет» среду обитания, разрушается озоновый слой.

Антропогенные факторы (греч. *anthropos* – человек, *genesisum* – происхождение, лат. *factor* – дело) – экологические факторы, обусловленные различными формами влияния деятельности человека на природу. Антропогенные факторы могут быть первичными, или прямыми (истребление, акклиматизация), и вторичными, или косвенными (вырубка лесов, осушение болот, распашка земель и т.п.). В настоящее время человеческая деятельность охватывает не только поверхность и недра Земли, всю биосферу, но и околоземное пространство.

Антропогенные факторы проявляются из-за влияния человека на окружающую среду. Он обусловлен ее экологическим сознанием, научно-технической и хозяйственной деятельностью и сказывается на всех ресурсах и компонентах биосферы, гидросферы, литосферы и атмосферы.

Экологическая безопасность – это состояние защищенности природной среды и жизненно важных интересов человека от возможного негативного воздействия хозяйственной и иной деятельности, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, их последствий.

Форма представления результата: работа должна быть представлена в виде заполненных двух таблиц

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 8.3 Первая помощь пострадавшему

Практическое занятие № 16

Первая помощь пострадавшему в быту и на производстве

Цель: владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Выполнение работы способствует формированию: ПР613_ОУП.13

Материальное обеспечение: аптечка индивидуальная, комплект шин транспортных лестничных, носилки бескаркасные с чехлом, сумка санитарная, раздаточный материал, жгут, бинты, раздаточный материал.

Задание:

1. Изучить теоретический материал.
2. Выполнить практикум.
3. Решить ситуационные задачи (письменно в тетради).

Порядок выполнения работы:

1. Изучите теоретический материал.

2. Выполнить практикум:

1. Выполните приём остановки венозного наружного кровотечения наложением давящей повязки.
2. Выполните приемы остановки артериального кровотечения на предплечье с помощью кровоостанавливающего жгута.
3. Выполните приемы остановки артериального кровотечения на предплечье с помощью «закрутки».
4. Выполните наложение шины на верхние и нижние конечности.

3. Решите ситуационные задачи:

1. У мальчика ОРВИ. Его замучил сильный насморк. В очередной раз он сморкался, и в результате началось носовое кровотечение. Он испугался, сплевывает кровь. Как остановить носовое кровотечение? Какое положение следует придать больному? Нужно ли его госпитализировать?

2. Мужчина, работая в саду с циркулярной пилой, нарушил правила техники безопасности, в результате получил серьёзную травму предплечья. На внутренней поверхности средней трети предплечья имеется глубокая поперечная зияющая рана, из которой пульсирующей струёй изливается кровь ярко-красного цвета. Пострадавший бледен, покрыт липким потом. Какое кровотечение у мужчины, и каким способом его следует остановить? Каковы дальнейшие действия оказывающих помощь?

3. Женщина, работая на приусадебном участке, поранила руку о гвоздь. Ссадину обработала йодом и продолжила работу. Правильно ли она поступила? Какие опасности таит полученное поверхностное повреждение кожи? Как следовало бы поступить в этом случае?

Краткие теоретические сведения

Первая помощь при травмах глаза

Глаз – это самый нежный и чувствительный орган в человеческом организме, который нужно всячески оберегать. Даже небольшая соринка, которая попала на конъюнктиву, может вызывать повреждение поверхности роговой оболочки, осложниться гнойной инфекцией и привести к потере глаза.

Первая помощь при ранении глаза

В случае серьёзного проникающего ранения глаза в первую очередь нужно постараться немедленно остановить кровотечение, наложив стерильную повязку на глаз. После этого необходимо срочно доставить травмированного к специалисту-офтальмологу.

Движения не пострадавшего глаза могут усугублять травму, поскольку глаза являются парными органами и двигаются синхронно, поэтому повязку лучше наложить на оба глаза.

В случае наличия в глазу инородного предмета категорически запрещено пытаться самостоятельно достать его, поскольку это может привести к сильному кровотечению и еще большей травме тканей глаза. В этом случае нужно наложить вокруг инородного предмета тампон из ваты и бинта в виде колбаски, после чего повязкой зафиксировать его.

Первая доврачебная помощь при попадании инородных частиц в глаз

Зачастую в глаз попадают небольшие инородные тела, например: шипы растений, осколки стекла, кусочки пластмассы, металла и др.

Острые частицы пытаться удалять самостоятельно категорически запрещено, потому что это может стать причиной еще большей травмы тканей глаза и привести к тяжелейшим последствиям. Чем дольше инородный предмет находится в глазу, тем более сильные нарушения зрения возникнут впоследствии, поэтому очень важно обратиться к врачу как можно скорее.

Первая помощь при большой открытой ране:

1. Остановить кровотечение.

Существуют следующие способы остановки кровотечения: наложение жгута, пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, максимальное сгибание конечности.

Необходимо с поверхности раны и соседних участков кожи удалить грязь, обрывки одежды, землю кусочком марли или пинцетом. **Не следует** удалять инородные тела и грязь из глубоких слоев раны, т.к. это приводит к еще большему инфицированию раны или развитию осложнений (кровотечение, повреждение органов).

2. Прозеинфицировать рану. Края раны обработать 5%-м раствором йода, спиртом или зеленкой промокательными движениями от раны к периферии, но ни в коем случае не на раневую поверхность. **Недопустимо промывать рану любой жидкостью, содержащей спирт: это может привести к усилению травматического шока и омертвлению краёв раны с последующим развитием тяжелых осложнений.**

3. Наложить стерильную повязку. Нельзя касаться руками тех её слоев, которые соприкасаются непосредственно с раной. Накладывать ее не очень туго, чтобы не нарушалось кровообращение в поврежденной части тела, но и не очень слабо, иначе она сползет. При наложении слишком тугой повязки на конечности вскоре появляются посинение, отек, чувство онемения или пульсирующая боль. При закреплении конца повязки узлом он должен находиться на здоровой части, чтобы не беспокоить пострадавшего.

4. Обеспечить неподвижность поврежденной части тела. Поврежденной конечности придать возвышенное положение. При значительной кровопотере, вызвавшей обморок, раненого укладывают в положение, при котором голова находится ниже туловища. Иногда полезно произвести «самопереливание крови» - лежащему раненому поднимают вертикально все конечности, чем достигается временное увеличение количества циркулирующей крови в легких, мозгу, почках, и других жизненно важных органах.

Пальцевое прижатие дает возможность остановить кровотечение почти моментально. Но даже самый сильный человек не может продолжать его более 3-5 минут, т.к. руки его утомляются и прижатие ослабевает. Тем не менее, такой прием важен: он позволяет выиграть какое-то время для применения других способов остановки кровотечения.

Для уменьшения кровотечения на период приготовления перевязочного материала достаточно поднять поврежденную конечность выше уровня туловища. При этом резко уменьшается приток крови к конечности, снижается давление в сосудах, что обеспечивает быстрое образование сгустка крови в ране, закрытие сосуда и прекращение кровотечения.

Наложение давящей повязки. Давящая повязка наиболее эффективна при кровотечениях из мягких тканей, лежащих на костях (покрыты черепа, коленного и локтевого суставов). Применяется при капиллярном и венозном кровотечении.

Максимальное сгибание конечности. Этот способ применяют редко. Артерия прижимается путем сдавления при максимальном сгибании в суставе. Чтобы усилить сдавление используют прокладку из ватно-марлевого валика или другого мягкого материала.

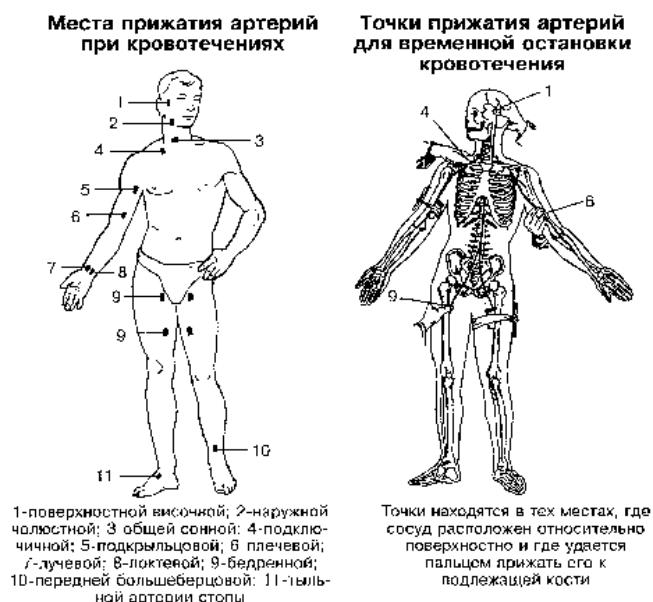


Рис 2

Форма представления результата: выполнение практикума, решение ситуационных задач (письменно в тетради).

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 9.1 Конфликты и способы их разрешения

Практическое занятие № 17

Конфликты и способы их разрешения в профессиональной деятельности

Цель: сформированность знаний основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминогенного характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР68_ОУП.13, ПР67_ОУП.13, , ПР614_ОУП.13.

Материальное обеспечение: –

Задание:

1. Изучить теоретический материал.
2. Проанализировать конфликтные ситуации, сделать выводы о наиболее правильном поведении.
3. Решить ситуационные задачи (письменно в тетради).

Порядок выполнения работы:

1. Изучить краткие теоретические сведения.
2. Проанализировать конфликтные ситуации, сделать выводы о наиболее правильном поведении.

Задание 1. Проанализировать одну из конфликтных ситуаций, которая была в вашей жизни (ученик – ученик, ученик – учитель (воспитатель), ученик – родители, ученик – тренер) по предложенному плану.

Анализ конфликтной ситуации:

1. Описание конфликта. Какая проблема послужила «толчком» к возникновению конфликта?
2. Участники конфликта: действия одной стороны конфликта, действия другой стороны конфликта.
3. Можно ли было остановить перерастание проблемы в конфликт? В какой момент?
4. Что помешало остановить перерастание проблемы в конфликт?
5. Какой способ разрешения конфликта вы считаете наиболее эффективным в данной ситуации и почему?
6. Подумайте над последствиями выбора вариантов поведения:

Задание 2. Используя предложенные рекомендации, сделайте выводы о наиболее правильном поведении в вашем конфликте и тех ошибках, которые вы допустили и постараетесь избежать в будущем.

3. Решить ситуационные задачи.

1. В отделе по планированию сети накопилось много текущей работы, т.к. несколько работников ушли в отпуск и сроки выполнения этой работы достаточно ограничены. Начальник отдела просит выйти сотрудников в выходной день за предоставление впоследствии оплачиваемого выходного дня (отгула). Но руководство предприятия не разрешает выход на работу за двойную оплату, мотивируя это экономией фонда заработной платы. Практически все отказываются, так как из-за нехватки персонала отгулы не дадут, а без согласия работника начальник отдела не может заставить выйти на работу в выходной день.

2. Работник цеха начал злоупотреблять алкогольными напитками и опаздывать на работу. Начальник цеха решил поговорить с работником, в результате чего работник сорвался и наорал на начальника, тем самым поставив себя под угрозу увольнения.

3. Муж начал злоупотреблять спиртными напитками, жена не хочет (выносить сор из избы, боится разрушить семью, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает

ситуацию от родственников и друзей. Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрала жена?

Правильно ли она поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?

4. Вспомните конфликтные ситуации, свидетелем которой вы были и проанализируйте, ответив на следующие вопросы:

Алгоритм анализа ситуационных задач:

1. Определите вид конфликта.
 2. Кто был инициатором конфликта?
 3. Какая, по вашему мнению, была причина конфликтной ситуации?
 4. Как разрешился данный конфликт?
 5. Можно было бы избежать этого конфликта и, каким образом?
4. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы и решенных ситуационных задач.

Краткие теоретические сведения

Конфликт (от лат. conflictus) - это столкновение взглядов, интересов, отсутствие согласия между двумя и более сторонами, лицами или группами.

Конфликтная ситуация – это противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу, стремление к противоположным целям, несовпадение интересов, желаний.



Можно ли вообще не вступать в конфликты и существуют ли люди, которые в них никогда не вступают?

Людей, никогда не вступающих в конфликты, не существует. Конфликты возникают в нашей жизни почти ежедневно, причем большинство из них – не по желанию участников. Можно назвать конфликтом и серьезную ссору между друзьями, и случайную перебранку незнакомых людей в переполненном автобусе, и скандал с родителями из-за очередной двойки, и противостояние представителей различных национальностей.

Истинная причина - это накопившиеся противоречия, или «корни», конфликта. Повод - или обстоятельство являющееся толчком к началу конфликта. **Причины возникновения конфликтов:**

- Грубость, агрессия, проявление эгоизма, стремление к превосходству;
- Несовместимость интересов, характеров и темпераментов;
- Различие в воспитании и образовании;
- Низкий уровень доверия;
- Социальная принадлежность, власть, система управления, нормы поведения.

Конфликт можно сравнить с айсбергом: на поверхности воды мы видим только небольшую его часть (то есть повод), а глубоко под водой, скрытая для поверхностного наблюдателя, находится большая часть айсберга (истинная причина конфликта).

Все конфликты можно разделить на пять видов:

1. *Личностные* – между одним человеком и группой людей (например, на вечеринке все ребята хотят танцевать, а Сережа включает для прослушивания новую рок-оперу).
2. *Межличностные* – между двумя людьми (например, Сережа с братом живут в одной комнате. В 11 часов вечера Сережа собирается лечь спать, а его брат включил громкую музыку).

3. *Групповые* – между людьми одной группы (например, одна половина группы считает, что всем надо прогулять учебное занятие, а вторая половина - что всем нужно остаться).

4. *Межгрупповые конфликты* (например, между фанатами «Спартак» и «Динамо»).

5. *Внутренние* – внутри одного человека (например, Сереже знакомые ребята предлагают сигарету, ему интересно попробовать, но в то же время он знает об опасности курения).

В протекании конфликта можно выделить **пять основных этапов**:

1). Возникновение конфликтной ситуации (предпосылка конфликта).

2). Осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками. Оно проявляется в виде грубых и недоброжелательных высказываний, угроз, изменения настроения. Угрозы не просто выражают желание сделать что-то, что повредит другой стороне - они преследуют цель принудить соперника действовать согласно предъявленным требованиям (Если не вернешь деньги, то...), (Если ты ко мне приблизишься...).

3). Начало открытого конфликтного взаимодействия. При этом один из участников переходит в наступление, направленное на нанесение ущерба противнику. Другой участник в свою очередь предпринимает активные ответные шаги.

4). Развитие открытого конфликта, когда участники выдвигают требования, не всегда понимая суть происходящего. Развитие конфликта идет по нарастающей - каждое действие порождает противодействие, которое опережает его на шаг. Иногда участники теряют предмет конфликта, забывая в пылу битвы, с чего все началось.

5). Разрешение конфликта, которое часто достигается педагогическими (убеждение, беседа) или административными методами (увольнение, перевод на другую работу).

Способы бесконфликтного общения:

Стратегия поведения человека в конфликтной ситуации, то есть то, как он ведет себя в данной ситуации, зависит от его индивидуальных свойств (пола, общих способностей) и его окружения. В то же время стратегия поведения является результатом личного выбора определенных действий из множества других.

Выделяют пять стратегий поведения в конфликтной ситуации:

1) *соперничество* – активное противостояние другой стороне;

2) *избегание* – уход от конфликтной ситуации;

3) *приспособление* - одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать;

4) *компромисс* – попытка совместного решения, частично удовлетворяющая обе стороны, стратегия взаимной уступки;

5) *сотрудничество* – уравнивание интересов, признание ценностей межличностных отношений. Многие люди, попав в конфликтную ситуацию, выбирают стратегию поведения: «я выигрываю - ты проигрываешь» (конкуренция, соперничество).

Правила эффективного поведения в конфликте:

1. Остановись! Не торопись реагировать!

2. Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию!

3. Откажись от установки: «Победа любой ценой»!

4. Подумай о последствиях выбора!

Когда ты очень раздражен, разгневан...

1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу «в бой».

2. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.

3. Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.

4. Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

Нужно учиться избегать конфликтов. А это достигается, прежде всего, силой собственного примера. И самое главное - надо вести себя с другими так, как вам хотелось

бы, чтобы они вели себя с вами, Поэтому, заявляя о своих правах, следует помнить: они есть и у окружающих. Если каждый научится уважать личные права других, то другие будут также уважать его права. И конфликтов в нашей жизни станет намного меньше.

Форма представления результата: письменные ответы на вопросы, решение ситуационных задач.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 9.2 Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия

Практическое занятие № 18

Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия в профессиональной деятельности

Цель: сформированность знаний основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминогенного характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР67_ОУП.13, ПР68_ОУП.13, ПР614_ОУП.13

Материальное обеспечение: –

Задание:

1. Изучить теоретический материал.
2. Проанализировать конфликтные ситуации, сделать выводы о наиболее правильном поведении.
3. Решить ситуационные задачи (письменно в тетради).

Порядок выполнения работы:

1. Изучить краткие теоретические сведения.
2. Проанализировать конфликтную ситуацию. Сделать выводы о наиболее правильном поведении.

Вспомните и опишите ситуацию из личной жизни, когда конфликт был разрешен деструктивно и конструктивно. Как бы вы решили данный конфликт, спустя время?

3. Решить ситуационные задачи.

1). В вашем учреждении есть работа, которую бы вы хотели делать. Но вам поручают лишь неинтересные, не творческие дела.

Вопрос: Как вы будете добиваться того, чего вы хотите? Какую стратегию поведения вы выберете?

2). Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возникает конфликт.

Вопрос: В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию. Какую стратегию поведения вы выберете?

3). Вы недавно назначены менеджером по кадрам. Вы еще плохо знаете сотрудников фирмы, сотрудники еще не знают вас в лицо. Вы идете на совещание к генеральному директору. Проходите мимо курительной комнаты и замечаете двух сотрудников, которые курят и о чем-то оживленно беседуют. Возвращаясь с совещания, которое длилось один час, вы опять видите тех же сотрудников в курилке за беседой.

Вопрос: Как бы вы поступили в данной ситуации? Объясните свое поведение.

4). Вы – начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту.

Вопрос: Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.

5). В ответ на критику со стороны подчиненного, прозвучавшую на служебном совещании, начальник начал придирается к нему по мелочам и усилил контроль за его служебной деятельностью.

Вопрос: В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.

Таблица «Диагностическая карта конфликтной ситуации»

Категория	Классификационный признак конфликта	Характерные особенности
Типология конфликта	Межличностный конфликт	Столкновение людей, чьи нормы поведения или методы работы взаимно исключают друг друга или несовместимы в данной ситуации.
	Горизонтальный конфликт	Охватывает рядовых сотрудников не находящихся в подчинении друг друга.
	Конфликт вызван трудовым процессом	Возник в производственной деятельности в ходе производственного процесса.
	Конфликт вызван психологическими особенностями человеческих взаимоотношений.	Плохая психологическая коммуникация, антипатия, действия руководителя.
	Конфликт вызван личным своеобразием членов трудового коллектива.	Неумение и нежелание контролировать свои эмоции, агрессивность, некоммуникабельность.

	Деструктивный конфликт	Это разногласие, приводящее к негативным последствиям, влияющим не только на результат труда. Но и на микроклимат в коллективе.
Причины конфликта	Информация	Спорный вопрос профессиональной деятельности и правильности выполнения должностных обязанностей.
	Структурные факторы	Вопрос социального статуса в рамках организации.
	Несовпадение позиций	Разногласия между субъектами по поводу профессиональной деятельности.
	Особенности восприятия	Возникновение негативной реакции одного человека на другого.
	Ценностные факторы	Принципы, которые провозглашаются одними и отвергаются другими.
	Предрасположенность к конфликту	Индивидуальные особенности личности и её психологическое состояние.
	Формирование агрессивных реакций	Предрасположенность сторон к конфликтам.

4. Представьте выполненную работу в виде письменных ответов на вопросы и решенных ситуационных задач.

Краткие теоретические сведения

В зависимости от результатов решения конфликтных ситуаций, их можно обозначить как **деструктивные** или **конструктивные**. Итогом **деструктивного** столкновения является неудовлетворение одной или обеих сторон итогом столкновения, разрушение отношений, обиды, непонимание.

Конструктивным является конфликт, решение которого стало полезным для сторон, принимавших в нем участие, если они построили, приобрели в нем что-то ценное для себя, остались, удовлетворены его результатом.

Деструктивные стратегии поведения в конфликте

Типичными деструктивными приемами воздействия на партнера в конфликтной ситуации является использование угроз, «эмоциональных ударов» (унижения, оскорбления в адрес противника), ссылка на авторитет (или его отрицание), уклонение от обсуждения проблемы, лесть и т. д. Рассмотрим несколько примеров деструктивных приемов.

1. *Запугивание и угрозы.* Общая формула: «потому что я сильнее тебя», «потому что если ты не..., то я ...» Примеры: «У меня есть возможности оказать на вас влияние», «Если вы не решите мой вопрос, мне придется обратиться к вашему руководству».

2. *Унижение партнера, оскорбления в его адрес.* Общая формула: «потому что ты (делаешь это всегда неправильно; никогда не можешь ясно объяснить, что ты хочешь; никогда не доводишь дело до конца; просто дурак; ничего в этом не понимаешь)». Примеры: «Вы даже не в состоянии понять проблему», «Вы постоянно делаете ошибки в самых простых ситуациях».

3. *Ссылки на свой авторитет или отрицание авторитета другого.* Общая формула: «потому что я... (здесь решаю; лучше вас в этом разбираюсь)», «потому что вы... (совсем не так компетентны, правы, как думаете)». Примеры: «Поверьте, мне уже неоднократно приходилось принимать подобные решения», «Не думаю, чтобы вы в этом разбирались лучше других».

4. *Уклонение от обсуждения проблемы.* Примеры: «По-моему, вы драматизируете ситуацию», «Я вообще не вижу здесь никакой проблемы».

5. *Лесть*. Примеры: «Вы настолько лучше меня в этом разбираетесь, что вам нетрудно будет найти правильное решение проблемы», «Неужели ты не пойдешь мне навстречу, ведь ты же все можешь и тебе это ничего не стоит».

Среди наиболее часто и типично использовавшихся была выделена своеобразная «психологическая редукция», сведение возникшей конфликтной ситуации к «плохому характеру» участника (или участников) конфликта. Работник жалуется на плохую организацию труда или несправедливость руководителя, а его обвиняют в «скандальности». С помощью этого приема занятая человеком позиция интерпретируется как следствие тех или иных его личностных особенностей и тем самым обесценивается. При этом ему наносится «эмоциональный удар», нередко вынуждающий его занять позицию защиты и оправдания себя.

Другой прием – это «привязывание» неустраивающего поведения работника к интересам группы, состоящее в противопоставлении интересов отдельной личности и группы в целом. В этом случае возникает потенциальная возможность давления на человека со стороны группы.

Следующий прием ослабления позиции партнера – это его *компрометация*, причем какие бы зоны ни затрагивались, она в целом способствует снижению доверия к человеку, что, в конечном счете, ослабляет его позицию.

Методы воздействия могут включать в себя и «мягкие» приемы и разнообразные формы манипулирования, позволяющие «переиграть» партнера. Все приемы манипулирования направлены на создание ситуаций, помогающих манипулятору использовать партнера для достижения своих целей.

Стратегии конструктивного поведения

Одно из наиболее известных описаний приемов взаимодействия – это правила ведения конструктивного спора по Станиславу Кратохвилу (табл. 1), включающие описания позитивных и деструктивных приемов вербальной коммуникации в конфликтной ситуации.

Таблица 1. Конструктивный спор по Кратохвилу: стиль спора

	+	–
1. Конкретность	В споре имеется предмет, нападение или защита сводится к конкретному поведению.	Обобщение: поведение называется «типичным», ссылка на события прошедшие или не имеющие отношения к делу.
2. Вовлеченность	Оба увлечены, наносят и получают сильные «удары».	Один из участников не задействован, находится в стороне от спора, оскорбляется, прекращает спор преждевременно и т.д.
3. Коммуникация	Ясная, открытая, каждый говорит за себя, думает то, что говорит. Его можно понять и ответить ему. Хорошая «обратная связь».	Слишком частое повторение своих доводов и невнимание к доводам другого. Скрытые признаки непонимания, намеки, неясности «шум».
4. «Честная игра»	Не допускаются «удары ниже пояса» и принимается во внимание, сколько может вынести партнер.	Аргументы не относятся к предмету спора, но нацелены в чувствительное место.

Наиболее распространенными приемами ведения обсуждения и предъявления своей позиции являются приемы *аргументации* (предъявление аргументов, их развертывание и

метод положительных ответов) и **контраргументации** («перелицовку» аргументов партнера, их расчленение и встречное развертывание аргументации).

Например, *метод положительных ответов* предполагает постановку конкретных вопросов, с помощью которых по каждому отдельному пункту достигается согласие оппонента. Тем самым, оба партнера постепенно приходят к одному выводу. *Метод перелицовки* направлен на подведение партнера к противоположным выводам с помощью постепенного прослеживания решения проблемы вместе с ним. **Психологическое влияние в малой группе.**

Одним из важных вопросов управления производственными группами является организационно-психологическое воздействие руководителей на группы с целью повышения эффективности их деятельности.

Организационно-психологическое воздействие целесообразно осуществлять в тех случаях, когда наблюдается тенденция снижения эффективности группы или очевидно возникновение событий, которые могут с высокой вероятностью привести к снижению эффективности. Методы:

1. **Помогайте в самооценке.** Важнейшей силой, способствующей переменам, является осознание их необходимости.
2. **Будьте практичны.** Начинайте с небольших изменений и дайте им увеличиться.
3. **Показывайте на своём примере.** Стараясь влиять на окружающих, покажите, что вы верны своему слову.
4. **Вознаграждайте движение в правильном направлении.** Психологи находят, что люди склонны вести себя так, как это одобряют окружающие.
5. **Добейтесь согласия в целях.** Членам группы необходимо видеть будущее и участвовать в установлении целей перемен.
6. **Старайтесь увидеть потенциальные опасности.** Реалистичные ожидания позволяют людям успешно планировать и готовить себя к неудачам.

Форма представления результата: письменные ответы на вопросы, решение ситуационных задач.

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 9.3 Психологические механизмы воздействия на большие группы людей

Практическое занятие № 19

Психологические механизмы воздействия на большие группы людей в профессиональной деятельности

Цель: сформированность знаний основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминогенного характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им.

Выполнение работы способствует формированию: ПР69_ОУП.13, ПР67_ОУП.13, ПР68_ОУП.13, ПР614_ОУП.13.

Материальное обеспечение: –

Задание:

1. Изучить теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. Решить ситуационные задачи (письменно в тетради).

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответьте на вопросы:

- 1) Какие механизмы воздействия на группы людей вы узнали?
- 2) Дайте краткую характеристику механизмов воздействия.
- 3) Какие виды манипуляций существуют?
- 4) Как не поддаться на манипуляции?

2. Решить ситуационные задачи.

1. Семья Ивановых состоит из 3 человек мать – Ирина, отец – Виктор, сын – Сергей. Отец является примером подражания для Сергея, он, как и отец, рано встает по утрам, делает зарядку, пьет крепкий кофе. Но у его отца была всего одна вредная привычка - курение. Не пришлось долго дожидаться того дня, когда мать нашла у сына пачку сигарет. Решив не доводить дело до полной огласки, мать объяснила сыну, что курение вредно, но подросток ее не слушал.

2. Полный зал людей, пришедших на концерт известного юмориста, где рассказан очень смешной анекдот, и все громко смеются. Человек, только что вошедший и не слышавший шутку, начинает смеяться со всеми. Чем вызвано такое поведение человека?

3. Вы сделали все уроки, решили отдохнуть и зашли в популярную соцсеть. Вскоре приходит сообщение от одноклассника, который просит вас дать ему списать эссе, заданное к завтрашнему уроку по ОБЗР. Вы, рассудив, что двух одинаковых творческих работ быть не может и что вас же могут заподозрить в списывании, если работу одноклассника прочитают первой, делаете вид, что не увидели сообщение-просьбу, и выходите из сети. Определите скрыта ли манипуляция. Ответ обоснуйте.

4. Из представленных ситуаций выберите ту, где происходит манипулирование людьми в процессе общения. Ответ обоснуйте, выпишите слова-доказательства.

Ситуация 1. Подойдя к кабинету хирурга, мужчина поинтересовался у окружающих, давно ли идет прием.

Ситуация 2. Ребенок после прогулки по двору просит у мамы бутерброд. Мама отказывает ему, так как он не желает мыть руки после прогулки. Сын начинает плакать со словами: «Если ты будешь заставлять меня мыть руки, я не буду убирать свои игрушки».

Ситуация 3. Фармацевт, привлекая внимание потенциальных покупателей, демонстрирует превосходство лекарственных средств и сообщает, что цена на следующую

партию будет уже выше.

Ситуация 4. Медицинская сестра говорит пациентам, что уже поздно, просит выключить телевизор и разойтись по палатам.

3. Представьте выполненную работу в виде письменных ответов на вопросы и решение ситуационных задач.

Краткие теоретические сведения

Психологическое воздействие на большие группы помогает передавать информацию, мобилизовать их, вызывать эмоции у участников. Оно может успокоить толпу или, наоборот, взволновать её.

Механизмы воздействия используются для:

1. введения новой информации в систему взглядов, установок человека;
2. изменения структурных отношений в системе установок (предоставление такой информации, которая вскрывает объективные связи между объектами, изменяет старые связи между установками, взглядами человека);
3. изменение отношений человека (сдвиг мотивов).

Существует целый спектр механизмов воздействия. Основные из них: заражение, внушение, убеждение, подражание, манипуляция.

1. Заражение – передача эмоций или идей через передачу их массе, передача своего состояния или отношения другому человеку или группе людей, которые каким-то образом (пока не нашедшим объяснения) перенимают это состояние или отношение. Передаваться и усваиваться данное состояние может как непроизвольно, так и произвольно.

Заражение является самым древним механизмом психологического воздействия. Оно основано на апелляции к эмоционально-бессознательной сфере человека (заражение паникой, раздражением, смехом и т.п.). Его эффект зависит от степени интенсивности эмоционального состояния оратора и количества слушателей. Особой ситуацией, где усиливается воздействие через заражение, является - паника. Поводом к панике может быть какое-либо известие, вызывающее эмоциональный шок. Для всякого человека, оказавшегося в ситуации паники, осознание ее причин весьма затруднительно, так как он сам в большей или меньшей степени оказывается вовлеченным в это состояние. Знание причин и циклов паники очень важно для ее предотвращения.

2. Под внушением (суггестией) понимается сознательное, неаргументированное воздействие на человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их состояния, отношения к чему-либо и предрасположенности к определенным действиям. Оно также основано на апелляции к бессознательному, к эмоциям человека, но уже вербальными средствами.

Выделяют три основных формы внушения:

1. гипнотическое внушение;
2. внушение в состоянии релаксации (мышечной и психической);
3. внушение при активном состоянии бодрствования человека.

Приемы внушения направлены на снижение критичности человека при приеме информации и использование эмоционального переноса. Так, прием переноса предполагает, что при передаче сообщения новый факт связывается с хорошо знакомыми фактами, явлениями, людьми, к которым человек имеет эмоционально положительное отношение, в результате чего происходит перенос данного эмоционального состояния на новую информацию (возможен перенос и отрицательного отношения).

Условия, от которых зависит эффективность внушений:

- а) влияние возраста (дети и подростки более внушаемы, чем взрослые);
- б) психическое и физическое состояние взрослых (люди утомленные и физически ослабленные быстрее поддаются внушению);
- в) авторитет внушающего, особенно руководителя и лидера, создающий эффект доверия к источнику информации. Авторитет доверия проявляется не только по отношению к

личности руководители, но и к группе, которую он представляет.

г) особенности личностей, подвергающихся внушению. Возможен эффект сопротивления внушению, а также использование дополнительных средств, чтобы преодолеть «психическую самозащиту» сопротивляющегося.

3. Убеждение – словесное воздействие на членов группы, направленное на то, чтобы группа оценила доводы и самостоятельно приняла решение. Убеждение апеллирует к разуму, предполагает достаточно высокий уровень развития логического мышления слушателя. Содержание и форма убеждения должны соответствовать уровню развития личности. Требования к содержанию убеждающего воздействия:

- предъявление адресату ясных, четко сформулированных аргументов в приемлемом для него темпе и в понятных для него терминах (метод развертывания аргументации);
- открытое признание как сильных, так и слабых сторон предлагаемого решения, дающее адресату понять, что инициатор воздействия сам видит ограничения этого решения (метод двусторонней аргументации);

Слушатель, сначала сравнивает получаемую информацию с уже имеющейся с целью создания представления о том, как оратор преподносит информацию (если человеку кажется, что оратор скрывает факты, допускает ошибки, то доверие к нему резко падает); далее создается общее представление об авторитетности убеждающего; в конце происходит сравнение установок оратора и слушателя (если расстояние между ними очень велико, то убеждение может быть неэффективным).

Убеждение более эффективно, когда убеждается группа, а не индивид.

4. Подражание определяется как копирование чужого поведения и образа мыслей. В качестве механизма психологического воздействия, соответствующего подражанию, рассматривается *пробуждение импульса к подражанию* – способности вызывать стремление быть подобным себе. Эта способность может, как произвольно проявляться, так и произвольно использоваться. Стремление подражать и подражание также может быть произвольным и произвольным.

Выделяют следующие средства, способствующие пробуждению данного импульса: публичная известность; демонстрация высоких образцов мастерства; демонстрация доблести, милосердия, служения идее; новаторство; личный магнетизм; «модное» поведение и оформление внешности; призыв к подражанию.

Подражание является важнейшим фактором в развитии личности ребенка, оно присуще также и взрослым.

5. Манипуляция – скрытое воздействие на группу с целью вызвать нужные манипулятору эмоции и подвести к выполнению определённых действий.

Виды и примеры манипулирования со стороны руководителя

Манипуляции со стороны руководства могут проявляться в различных формах, чтобы достичь своих целей и управлять подчинёнными.

Манипуляция информацией. Руководители могут сознательно скрывать или искажать информацию, чтобы воздействовать на решения и действия своих подчинённых. Например, руководитель может представить исключительно негативные аспекты нового проекта, чтобы подтолкнуть своих подчинённых к принятию желаемого решения.

Другой вид манипулирования – это **использование эмоций для манипуляции**. Руководители могут воздействовать на эмоциональное состояние своих подчинённых, применяя такие методы, как внушение чувства вины или страха. Например, руководитель может упрекать подчинённого за неудачи в прошлом проекте, чтобы подтолкнуть его к выполнению текущих задач.

Манипуляция властью. Руководители могут использовать своё положение в организации, чтобы оказывать воздействие на подчинённых. Например, руководитель может угрожать увольнением или снижением коэффициента эффективности тому, кто не выполняет его требования.

Манипуляция поощрением. В этом случае руководитель использует вознаграждения и похвалу как средство управления поведением подчинённых. Например, руководитель может обещать повышение или бонус за выполнение определённой работы, чтобы мотивировать своих подчинённых, но за обещанием не стоит обязательство его выполнить.

Эти виды манипулирования могут создавать неблагоприятное рабочее окружение, вызывать стресс и доводить до потери доверия между руководителями, подчинёнными и коллегами.

Профилактика появления манипуляций в коллективе

– Создание атмосферы открытого общения и доверия, где коллеги могут свободно высказывать свои взгляды и опасения, способствует предотвращению манипуляций. Важно поощрять честное обсуждение различий во мнениях и искреннее уважение друг к другу.

– Руководители могут содействовать развитию профессиональной этики в коллективе, подчёркивая важность справедливости, уважения и эмпатии во всех взаимодействиях. Это может создать среду, где манипулятивные тактики будут менее приемлемы.

– Установление ясных стандартов поведения и ожиданий в отношениях между коллегами, руководителями и подчинёнными может помочь предотвратить манипуляции. Это включает в себя честную оценку производительности, распределение обязанностей, а также вознаграждений, что делает процессы более прозрачными.

– Подчинённые могут быть обучены распознавать признаки манипуляций и быть готовыми к адекватной реакции на подобные ситуации. Они также должны знать, что у них есть право защищать себя от манипуляций и бороться за равноправие.

– Подчинённые должны быть внимательны к своим правам и границам на рабочем месте, а также готовы действовать в случае нарушения своих интересов. Такие стратегии помогут предотвратить появление манипуляций и создадут здоровую и профессиональную рабочую среду для всех участников коллектива.

Примеры, как разговаривать с манипуляторами:

1. Манипулятор предлагает вам выполнить свою работу, оправдываясь отсутствием времени или необходимости помощи.

Способ ответа: вы можете отказаться с объяснением, что в данный момент у вас высокая загрузка и важно завершить свои собственные задачи в первую очередь. Кроме того, можно предложить манипулятору альтернативное решение, например, предложить помочь в более удобное для вас время.

1. Лесть или комплименты, чтобы добиться вашего согласия на что-то.

Способ ответа: оцените истинность высказываний манипулятора. Вы можете ответить благодарностью за комплимент, но при этом сохранить свою решительность в отношении представленного предложения.

Помните, необходимо действовать с уважением и профессионализмом, придерживаясь своих установленных границ.

Форма представления результата: письменные ответы на вопросы, решение ситуационных задач

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея

неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 10.3 Достоверность информации в цифровой среде

Практическое занятие № 20

Достоверность информации в цифровой среде в профессиональной деятельности

Цель: сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминогенного характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им.

Выполнение работы способствует формированию: ПР615_ОУП.13, ПР68_ОУП.13, ПР67_ОУП.13

Материальное обеспечение: Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Лыжная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 320с.: ил.,8л.цв.вкл. - Доп. Мин. просвещения РФ. - ISBN 978-5-09-102338-1. - Текст: непосредственный (стр. 46-53).

Задание:

1. Изучить теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. Решить ситуационные задачи (письменно в тетради).

Порядок выполнения работы:

1. Изучив теоретический материал (учебник), письменно ответьте на вопросы:

- 1) Что такое информационная безопасность РФ?
- 2) Проанализируйте правила безопасного поведения в социальных сетях. Написать 5-6 пунктов.
- 3) Что является основой безопасного поведения в современной информационной среде.

2. Решить ситуационные задачи.

а). Вам в соц.сети пришло сообщение от друга.

- Привет, займи денег, через день верну.
- Сколько?
- 2000
- Заезжай.

- Мне на карту надо, переведи.

Ваши действия в данной ситуации?

б). Пришло СМС на номер телефона с номера +7 (962)007-21-40

Ошиблась. Положила вам 100 р. Верните, пожалуйста, дочке на билайн 896552406783 Яна.

Ваши действия в данной ситуации?

в). Вас объявили победителем. На ваш номер телефона пришло СМС с сообщением: Поздравляем Вас! По итогам акции на Ваш абонентский номер выпал ПРИЗ – плазменный телевизор! Чтобы получить его отправьте sms на номер ...

Ваши действия в данной ситуации?

г). На некотором сайте разместили личную информацию о вас (ФИО, адрес, увлечения и т. д.) вместе с фотографией. Это все было взято из социальных сетей, где данная информация и фотография в настоящее время отсутствуют, так как вы сами все удалили. Правомерно ли размещение подобной информации?

д). Вы заказали в интернет-магазине «оригинальные» кроссовки дорогого бренда. Оплата осуществлялась переводом денег (в размере 10 тысяч рублей) на Qiwiкошелек продавца. Через сутки, почитав отзывы в интернете о продавце и осознав, что были обмануты, вы заполнили соответствующую заявку на сайте платежной системы Qiwi о том, что перевели деньги мошеннику. При этом создали и сохранили скриншоты переписки. Какие у вас шансы вернуть деньги?

е). В соц.сетях с вами пытается познакомиться незнакомый человек. На что вы обратите внимание? *Ваши действия?*

3. Представьте выполненную работу в виде письменных ответов на вопросы и решение ситуационных задач.

Краткие теоретические сведения

Цифровая среда – пространство, доступ в которое осуществляется посредством электронных устройств и в котором с помощью программных средств происходит активное взаимодействие людей между собой или людей с электронными сервисами: создание поисковых запросов и получение информации по ним, публикация постов, фото- и видеоматериалов, отправка сообщений.

Пользуясь различными гаджетами, подключаясь к Интернету, мы погружаемся в цифровую среду – быстро меняющееся и динамично реагирующее на наши запросы пространство, которое формирует интернет-сайты, поисковые серверы, социальные сети и форумы, мессенджеры, мобильные приложения, электронные почтовые сервисы, компьютерные игры.

В цифровой среде люди выступают как цифровые сущности – аккаунты и профили (анонимные и персональные). Пользователь цифровой среды действует в ней, с одной стороны, как активный потребитель информации (выбирает контент, формирует поисковые запросы), а с другой стороны, как создатель и распространитель контента (размещает сообщения, комментарии, фото и видео информацию).

Большинство интернет-пользователей чувствуют себя в цифровой среде достаточно защищенными, но, несмотря на то, что в виртуальном пространстве действуют государственные законы, общепринятые нормы поведения и даже формируются новые правила (сетевой этикет), гарантий полной безопасности не существует.

Это обусловлено совокупностью факторов:

В цифровом пространстве отсутствует контакт «лицом к лицу». Замена его взаимодействием цифровых сущностей создает иллюзию анонимности, что снижает у некоторых людей степень ответственности за свои поступки и вызывает желание нарушить правила поведения и этические нормы, которые они в реальной жизни, как правило, соблюдают. Иллюзия приватности – необоснованная уверенность в том, что он полностью контролирует размещенную информацию, включая персональную. Сведениями личного характера могут воспользоваться злоумышленники в корыстных целях.

Основные опасности цифровой среды

Электронные риски или киберриски, угрожающие самому устройству (планшету, ноутбуку, смартфону), установленным на нем программам, банковским счетам, паролям (трояны, вирусы, кибератаки).

Информационные риски, угрожающие сознанию владельца цифрового устройства (цифровая зависимость, фэйки, вовлечение в деструктивные группы, психологические травмы).

Цифровая зависимость

Серьезная социальная и медицинская проблема.

Необходимо обратить внимание:

- если пользователь бесцельно и хаотично ищет что-то в Интернете;
- постоянно и подолгу переписывается в мессенджерах и чатах;
- много времени (более 7-8 часов каждый день) проводит за компьютерной игрой (или игрой на смартфоне) и общением в социальных сетях;
- непрерывно смотрит фильмы, видеоролики, сериалы через Интернет;
- совершает множество бесконтрольных покупок в Интернете;
- постоянно читает новости;

Чрезмерное погружение в цифровую реальность чревато привыканием.

Основные признаки цифровой зависимости

- придание сверхзначимости постоянному присутствию и общению в соцсетях;
- формирование эмоциональной зависимости, колебания настроения в зависимости от возможности присутствия в Интернете;
- потребность в увеличении времени присутствия в Интернете;
- возникновение «синдрома отмены» - ухудшение самочувствия при отсутствии возможности доступа в цифровую среду;
- возникновение нарушений (недоразумений, конфликтов) в общении в личной жизни;
- потеря самоконтроля, возникновение срывов при попытках отрегулировать время присутствия в цифровой среде;
- ухудшение здоровья (набор или потеря веса, мышечные боли), психологическая (депрессия, тревога, апатия);
- нарушение ритма жизни, пренебрежение общением, отказ от хобби;
- использование обмана с целью доступа в Интернет.

Игромания - патологическая склонность к играм, в цифровой среде выражается в навязчивой потребности играть в онлайн - видеоигры; ВОЗ с 01.01.2022 включила зависимость от видеоигр в перечень болезней и расстройств.

Опасный контент - информационные материалы, способные причинить моральные страдания человеку, нанести урон его психике.

Хищные персоны – манипуляторы, вербовщики в деструктивные движения, мошенники, интернет-тролли.

Вербовщики – люди, занимающиеся привлечением к какой-либо деятельности (зачастую преступной).

Троллинг – провокативное и издевательское общение в соцсетях.

Правила поведения

- быть внимательным к тем, кто пытается стать вашим виртуальным другом;
- не сообщать незнакомым или малознакомым людям информацию о себе (адрес, номер телефона, место учебы), если кто-то настойчиво хочет ее получить, сказать об этом взрослым;
- свой профиль держать закрытым;

Электронные риски - угрожают электронным устройствам и программному обеспечению. Наиболее распространенные виды вредоносного ПО:

-вирусы – внедряются в программы, распространяются по каналам связи, могут удалить операционную систему, отдельные файлы, блокировать работу пользователей; потребляют ресурсы системы, занимают место на накопителях информации;

-троянские программы (трояны) – проникают в компьютер под видом легального ПО, могут собирать данные банковских карт, нарушать работоспособность компьютера и даже использовать IP-адрес пользователя.

Опасные явления в Интернете

Фишинг (рыбная ловля, выуживание) – вид Интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальной информации. Нередки случаи, когда пользователь получает письмо (или сообщение в социальной сети) от банка, в котором у него оформлена карта (или интернет-магазина, в котором он делал заказ), содержащее ссылку на сайт этого банка (интернет-магазина). Адрес в ссылке будет практически неотличим от реального, визуально знакомого. Пройдя по этой ссылке, потенциальная жертва мошенничества попадает на страницу, где ей будет предложено заполнить специальную форму – ввести личные данные, данные банковской карты (логин, пароль), номер телефона.

Спам – распространенное явление в Интернете, которое можно назвать условно мошенническим.

Как правило, спам-сообщения носят рекламный или агитационный характер. Например, это может быть реклама новой акции в каком-либо магазине, письмо с просьбой помочь человеку, попавшему в беду. Спам может нанести вред компьютеру, причинить неудобства пользователю, поскольку открытие некоторых сообщений может повлечь за собой установку вредоносного ПО. Если попасть в базу рассылки спамеров, сообщения от них будут поступать постоянно.

Социальная инженерия – совокупность приемов, направленных на получение несанкционированного доступа к конфиденциальной информации и основанных на знании особенностей психологии людей. Мошеннические схемы и технологии постоянно совершенствуются.

Пуш-уведомления – небольшие всплывающие окна на экране устройства. Уведомления могут выводиться на экране любого устройства, имеющего область оповещений.

Прообраз компьютерного вируса был создан в 1971 году, программа получила название Creeper. Creeper не являлся полноценным вирусом, так как вреда системе не было нанесено никакого. Всё что он делал, это занимался поиском по сети компьютеров, затем мог самостоятельно скопировать на них и вывести на терминале сообщение: Я Крипер, поймай меня, если сможешь! («I'm the creeper, catch me if you can!»). В том случае, если Creeper уже обнаружил на машине существующую копию самого себя, то «перепрыгивал» на другую машину.

Правила кибергигиены

- постоянно пользуйтесь антивирусным программным обеспечением, регулярно обновляйте и не отключайте его;
- скачивайте только проверенные программы и приложения из надежных источников, читайте отзывы от них (вас должно насторожить, если при установке приложение запрашивает слишком много прав);
- скачивайте только те программы и приложения, которые вам действительно нужны;
- избегайте скачивания различных «расширений» и «улучшителей» функционала для широко распространенных приложений;

Как защититься от мошенников, стремящихся воспользоваться личными данными:

- не рекомендуется переходить по ссылкам и заполнять формы, в которых необходимо указывать личные данные; Если вам нужно выполнить какие-либо операции с банковской картой, сделайте это с помощью официального сайта банковского учреждения;

- номер и пин-код банковской карты, логины и пароли от личных кабинетов должны знать только вы и на всякий случай ваши родители (на письма, сообщения, звонки с просьбой уточнить/перепроверить/подтвердить личные данные отвечайте отказом, а о поступившем предложении сообщите взрослым);
- не храните пин-коды от карт рядом с самими картами. Запишите в мобильный телефон номер службы поддержки банка или установите мобильное приложение от банка, чтобы в случае утери или кражи карты можно было сразу же обратиться в банк и заблокировать карту;
- не разрешайте фотографировать документы и банковские карты, если кто-то предпринял эти попытки, сообщите взрослым;
- относитесь к копиям ваших документов (электронным и бумажным) так же внимательно, как и к самим документам, не оставляйте их на виду и постарайтесь не пересылать их по электронной почте;
- если не хотите получать уведомления от компаний или интернет-магазинов, не соглашайтесь на рассылку от них сообщений или направьте письмо с просьбой исключить вас из списка рассылки.

Форма представления результата: решение ситуационных задач

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Тема 11.2 Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта

Практическое занятие № 21

Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта, в том числе на производственных объектах

Цель: сформированность знания порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности и действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции.

Выполнение работы способствует формированию: ПР616_ОУП.13, ПР612_ОУП.13.

Материальное обеспечение:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 383 с. : ил., 4л. цв.вкл. - Доп. Мин. просвещения РФ. - ISBN 978-5-09-102337-4. - Текст: непосредственный
2. Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й класс: учебник / Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов. - Москва: Просвещение, 2025. - 320с. : ил., 8л. цв.вкл. - Доп. Мин. просвещения РФ. - ISBN 978-5-09-102338-1. - Текст: непосредственный

Задание:

1. Изучив теоретический материал, письменно ответить на вопросы.
2. Заполнить таблицу «Уровни террористической опасности».
3. Выполнить практикум.

Порядок выполнения работы:

1. Ознакомьтесь с краткими теоретическими сведениями (ОИ 1 глава 11 стр. 177-189), и ответьте письменно на вопросы.
 - 1) Дайте определение термину «терроризм», назовите его разновидности.
 - 2) Терроризм может проявляться в различных формах, напишите каких.
 - 3) Каковы общие принципы противодействия терроризму и экстремизму.
 - 4) В чём отличие контртеррористической операции от других военных операций?
 - 5) Каково предназначение Национального антитеррористического комитета РФ?
2. Опираясь на учебник «ОБЖ»: 10-й класс (стр. 181 – 186) заполните таблицу «Уровни террористической опасности».

№ п/п	Уровни террористической опасности и их характеристика	Срок установления	Меры по обеспечению безопасности личности, общества и государства
1.			
2.			
3.			

3. Выполните практикум. Работа в подгруппах. (ОИ 2 стр.139-146). Разработайте рекомендации (памятку) безопасного поведения:
 - а) при захвате в заложники;
 - б) безопасное поведение в толпе;
 - в) подозрительный предмет на улице;
 - г) действия при угрозе террористического акта.
4. Представьте выполненную работу в виде ответов на вопросы, заполненной таблицы, рекомендации (памятки).

Краткие теоретические сведения

В настоящем Федеральном законе «О противодействии терроризму» используются следующие основные понятия:

- 1) **терроризм** – идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами публичной власти федеральных территорий,

органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий;

2) террористическая деятельность – деятельность, включающая в себя:

- а) организацию, планирование, подготовку, финансирование и реализацию террористического акта;
- б) подстрекательство к террористическому акту;
- в) организацию незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре;
- г) вербовку, вооружение, обучение и использование террористов;
- д) информационное или иное пособничество в планировании, подготовке или реализации террористического акта;
- е) пропаганду идей терроризма, распространение материалов или информации, призывающих к осуществлению террористической деятельности либо обосновывающих или оправдывающих необходимость осуществления такой деятельности;

3) террористический акт – совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях дестабилизации деятельности органов власти или международных организаций либо воздействия на принятие ими решений, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях;

4) противодействие терроризму – деятельность органов государственной власти, органов публичной власти федеральных территорий и органов местного самоуправления, а также физических и юридических лиц по:

- а) предупреждению терроризма, в том числе по выявлению и последующему устранению причин и условий, способствующих совершению террористических актов (профилактика терроризма);
- б) выявлению, предупреждению, пресечению, раскрытию и расследованию террористического акта (борьба с терроризмом);
- в) минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма;

5) контртеррористическая операция – комплекс специальных, оперативно-боевых, войсковых и иных мероприятий с применением боевой техники, оружия и специальных средств по пресечению террористического акта, обезвреживанию террористов, обеспечению безопасности физических лиц, организаций и учреждений, а также по минимизации последствий террористического акта;

6) антитеррористическая защищенность объекта (территории) - состояние защищенности здания, строения, сооружения, иного объекта, места массового пребывания людей, препятствующее совершению террористического акта. При этом под местом массового пребывания людей понимается территория общего пользования федеральной территории, поселения, муниципального округа или городского округа, либо специально отведенная территория за их пределами, либо место общего пользования в здании, строении, сооружении, на ином объекте, на которых при определенных условиях может одновременно находиться более пятидесяти человек.

Форма представления результата: письменные ответы на вопросы, заполненная таблица, рекомендации (памятки).

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные

вопросы. Даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Демонстрирует незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.