

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
"Тайшетский промышленно-технологический техникум"

**Методические указания**  
**по выполнению самостоятельных работ**  
**к учебной дисциплине**  
**Основы безопасности жизнедеятельности**  
образовательной программы (ОП)  
по профессии СПО  
**23.01.03 – Автомеханик**

2018

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработаны на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования и программы по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессии среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих технического профиля **Автомеханик 23.01.03.**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Тайшетский промышленно-технологический техникум»

Разработчик:

Ивченко Ольга Михайловна, преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол №9 от 31.05.2018 г.

Председатель МК  И.В.Снопкова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	2
2. Пояснительная записка.....	2
3. Перечень самостоятельных работ	
<i>Самостоятельная работа № 1 «Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика».....</i>	<i>4</i>
<i>Самостоятельная работа № 2 «Влияние окружающей среды на здоровье человека».....</i>	<i>6</i>
<i>Самостоятельная работа № 3 «Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни» .....</i>	<i>8</i>
<i>Самостоятельная работа № 4 «Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС».....</i>	<i>11</i>
<i>Самостоятельная работа № 5 «Работы, проводимые в районе ЧС в военное и мирное время».....</i>	<i>12</i>
<i>Самостоятельная работа № 6 «Силы и основы деятельности войск гражданской обороны».....</i>	<i>14</i>
<i>Самостоятельная работа № 7 «Составление схем эвакуации при ЧС мирного и военного времени».....</i>	<i>15</i>
<i>Самостоятельная работа № 8 «Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации».....</i>	<i>19</i>
<i>Самостоятельная работа № 9 «Военная служба как особый вид федеральной государственной службы».....</i>	<i>21</i>
<i>Самостоятельная работа № 10 «Особенности службы в Российской Армии».....</i>	<i>22</i>
<i>Самостоятельная работа № 11 «Общие правила оказания первой помощи».....</i>	<i>29</i>
<i>Самостоятельная работа № 12 «Составление алгоритма оказания основных видов первой помощи».....</i>	<i>31</i>
<i>Самостоятельная работа № 13 «Рождение ребенка — высшее чудо на Земле».....</i>	<i>33</i>
4. Приложения	
Приложение №1.....	35
Приложение №2.....	37
Приложение №3.....	39
Приложение №4.....	40
Приложение №5.....	40
Приложение №6.....	41
5. Список дополнительной литературы и источников информации.....	41

## **ВВЕДЕНИЕ**

Методические рекомендации по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» созданы в помощь студентам для выполнения заданий и подготовки материала для самостоятельного изучения. Данные методические рекомендации включают перечень работ, методические рекомендации по выполнению работ, критерии оценивания, список рекомендуемой литературы.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сборник внеаудиторной самостоятельной работы раскрывает организацию самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования общих и профессиональных компетенций;
- развитию исследовательских умений.

Для активизации самостоятельной работы, обеспечения реальной возможности её выполнения, предусматривается обязательное использование методических указаний, перечня списка литературы.

Текущий контроль усвоения студентами материала предусматривается в форме проведения и приема (защиты) отчетных работ, тестирования в письменном виде, письменного опроса по контрольным вопросам.

Для выполнения самостоятельной внеаудиторной работы используются методические и справочные материалы, Федеральные законы, электронные учебники, Интернет – сайты: <http://www.ugorsk.ru> Официальный сайт МЧС России- <http://www.emercom.gov.ru/>, \_

### **Критерии оценки выполнения студентами самостоятельных работ**

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общеучебных умений;

- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы;
- находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта предприятия;
- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

**Оценка «5»** (отлично) ставится, если студент правильно понимает сущность раскрываемого вопроса, правильно применяет теоретические знания, если работа выполнена полностью, без ошибок, сделаны необходимые выводы, даны ответы на вопросы.

**Оценка «4»** (хорошо) ставится, если работа студента удовлетворяет основным требованиям к работе на оценку «5», но в ней допущены одна ошибка или не более двух недочетов; допущены ошибки при оформлении работы, работа выполнена небрежно; выводы сделаны недостаточно полно; отвечает не на все вопросы.

**Оценка «3»** (удовлетворительно) ставится, если студент правильно понимает сущность вопроса, но в знаниях имеются пробелы, не мешающие выполнению основных требований, предусмотренных программой; если студент правильно выполнил  $\frac{2}{3}$  всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

**Оценка «2»** (неудовлетворительно) ставится, если студент выполнил менее  $\frac{2}{3}$  работы или допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «3»<sup>4</sup> не усвоил основные понятия по курсу учебной дисциплины.

**Темы самостоятельных работ  
при изучении учебной дисциплины  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

№ работы		Форма работы	Тема	Количество часов
1	1-3	Презентация	Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика	3
2	4-6	Презентация	Влияние окружающей среды на здоровье человека	3
3	7-8	Сообщение	Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни	2

4	9-11	Презентация	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	3
5	12-14	Презентация	Работы, проводимые в районе ЧС в военное и мирное время	3
6	15-17	Презентация	Силы и основы деятельности войск гражданской обороны	3
7	18	Конспектирование	Составление схем эвакуации при ЧС мирного и военного времени	1
8	19-21	Презентация	Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации	3
9	22-24	Презентация	Военная служба как особый вид федеральной государственной службы	3
10	25-27	Презентация	Особенности службы в Российской Армии	3
11	28-30	Презентация	Общие правила оказания первой помощи	3
12	31-33	Презентация	Составление алгоритма оказания основных видов первой помощи	3
13	34-36	Презентация	Рождение ребенка — высшее чудо на Земле	3
<b>Всего часов:</b>				<b>36</b>

### Самостоятельная работа №1

**Тема: Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика**

**Цель:** активизация познавательной деятельности обучающихся, пропаганда здорового образа жизни, контроль качества усвоения материала по данной теме.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Прочитайте учебный и дополнительный материал о вредных привычках и их профилактике.
2. Дайте свою оценку влиянию вредных привычек на здоровье человека.
3. С учётом полученных ответов составьте презентацию, опираясь на которую сможете аргументировано защищать изложенную точку зрения.

**Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

**Интернет – ресурсы:**

1. 46cge.rospotrebnadzor.ru>Информация>Факторы
2. diagram.com.ua>info/obzhd/obzhd280.shtml
3. StudFiles.ru>preview/6050834/page:6/

**Теоретическая часть:**

Здоровье человека – это залог благополучия его жизни. Без хорошего самочувствия, настроения невозможно создать семью, добиться успехов на работе и в обществе. Здоровье является одним из величайших благ, который накладывает отпечаток на любую сферу жизни человека. К сожалению, уровень физического и психологического состояния находится в прямой зависимости от множества биологических, социальных, антропогенных, экономических и социальных факторов. Однако решающее влияние на здоровье оказывает образ жизни каждого индивидуума: недостаточно подвижный образ жизни, нерегулярный сон, неправильное питание, ежедневные стрессы и, конечно же, вредные привычки. Помимо раздражительности, хронической усталости и снижения иммунитета, организм может пострадать от расстройств пищеварительного тракта, бронхиальной астмы и гипертонии.

Многие привычки, приобретающие еще в юные годы, серьезно вредят организму. Вредные привычки - широкое понятие, которое предполагает нарушение этических норм поведения, а также разрушение состояния здоровья человека. Данное поведение способствует быстрому расходованию всех резервов человеческого организма, преждевременному его старению и приобретению различных заболеваний. Сюда, прежде всего, надо отнести табакокурение и употребление алкоголя.

### ***Курение***

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин сильнейший яд. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем органам и тканям. Частое и продолжительное курение сопряжено с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Человек становится нервным, раздражительным. Кроме того, курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание задымленного табачного воздуха (пассивное курение) приводит к тем же болезням, которыми страдают курильщики. Курильщик вдыхает дым, который прошел через фильтр сигареты, в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Поэтому прекращение курения является обязательным условием здорового образа жизни.

### ***Алкоголь***

Проблема алкоголизма представляет собой разветвленный комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. Пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Употребление спиртных напитков вне зависимости от вида крепости приводит к нарушению сердечного ритма, обменных процессов в тканях сердца и мозга и необратимым изменениям в этих тканях. От последствий алкоголизма страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

### ***Стресс***

Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно - сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом. Убрать из нашей жизни большинство стрессовых

факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом.

### **Гиподинамия**

В современном мире офисная работа, автоматизация производства передвижение на автомобиле, развитие бытовой техники снижают потребность человека в движении. Низкая физическая активность способствует развитию заболеваний таких как, артериальная гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда, сахарный диабет, ожирение и остеопороз. Даже обычная, повседневная физическая активность (прогулка по улице, выполнение работы по дому, хождение по лестнице) поможет сохранить тонус мышц и поддержать вес, поскольку в процессе этой деятельности сжигаются калории.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его здоровому образу жизни, ценностям и установкам.

Не забывайте, что Ваше здоровье в Ваших руках. Не будьте заложниками своих вредных привычек.

Откажитесь от курения и алкоголя, больше двигайтесь, старайтесь проще относиться к неурядицам и житейским неприятностям! Будьте здоровы!

### **Контрольные вопросы:**

1. Что является залогом благополучия жизни человека?
2. Какое поведение способствует быстрому расходованию всех резервов человеческого организма, преждевременному его старению и приобретению различных заболеваний?
3. Что является главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний?
4. Кому принадлежит первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья?

## **Самостоятельная работа №2**

**Тема: Влияние окружающей среды на здоровье человека**

**Цель:** проанализировать влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

### **Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Изучить материал по теме: «Влияние окружающей среды на здоровье человека»
2. Подготовить презентационный материал по теме.
3. Оформить презентацию в соответствии с приложением №2.

### **Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

### **Интернет – ресурсы:**

1. [smorodinka.net>vlijanie-sredi-zdorovje](http://smorodinka.net/vlijanie-sredi-zdorovje)
2. [nsportal.ru>...okruzhayushchey-sredy-na...cheloveka](http://nsportal.ru...okruzhayushchey-sredy-na...cheloveka)
3. [StudFiles.ru>preview/4674644/](http://StudFiles.ru/preview/4674644/)
4. [znaniya.com>task/19727626](http://znaniya.com/task/19727626)

### **Теоретическая часть:**

Окружающей средой называется совокупность всего того, что находится вокруг человека в продолжение его жизни. Она состоит из природных компонентов, таких как: земля, воздух, вода, солнечная радиация, и техногенных, в которые входят все проявления человеческой цивилизации. На здоровье человеческого организма оказывают непосредственное либо опосредованное влияние разнообразные свойства и качества всех экологических факторов среды. Об этом, про влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.

Рассмотрим важнейшие из них:



### *1. Климатические факторы*

Влияние на самочувствие и нормальную работоспособность человека оказывают погодные условия. С этим в наше время уже никто не будет спорить. Например, если температура воздуха значительно снизилась, нужно защитить тело от переохлаждения. Не сделав этого человек рискует заболеть острыми респираторными заболеваниями.

Такие факторы среды как: изменение атмосферного давления, влажности воздуха, электромагнитного поля планеты, осадки в виде дождя или снега, перемещения атмосферных фронтов, циклоны, порывы ветра – приводят к изменению самочувствия.

### *2. Химические и биологические факторы*

Техногенная деятельность людей приводит к увеличению выбросов в окружающую среду отходов производства. Химические соединения из отходов попадают в грунт, воздушное и водное пространства, а затем, посредством употребления загрязненной пищи и воды, вдыхания воздуха, насыщенного вредными элементами, поступают в организм. В результате все органы человека и в том числе мозг содержат по несколько миллиграмм ядов, отравляющих жизнь. Воздействие токсичных веществ может вызвать тошноту, кашель, головокружение. Если же они регулярно попадают внутрь, то возможно развитие хронического отравления. Его признаки: быстрая утомляемость, постоянная усталость, бессонница либо сонливость, апатия, частые перепады настроения, нарушение внимания, психомоторных реакций. Если вы заподозрили у себя признаки хронического отравления, стоит пройти медицинское обследование и принять меры, а возможно даже сменить место жительства, если это угрожает вашей жизни и здоровью.

Биологическими факторами являются постоянно присутствующие в окружающей среде бесчисленные вирусы, бактерии, паразиты. Чтобы максимально обезопасить себя от них нужно уделять внимание гигиене: мыть руки перед едой и продукты перед употреблением, кипятить питьевую воду, немедленно обеззараживать повреждения кожных покровов – порезы, царапины, ссадины.

### *3. Питание*

Употребление пищи – один из основных инстинктов тела. Поступление питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности происходит из внешней среды. От качества и количества пищи во многом зависит здоровье организма. Медицинские исследования показали, что для оптимального протекания физиологических процессов необходимым условием является рациональное полноценное питание. Организм ежедневно нуждается в определенном количестве белковых соединений, углеводов, жиров, микроэлементов и витаминов. В случае, когда питание неполноценное, нерациональное – возникают условия для развития заболеваний сердечно – сосудистой системы, пищеварительных каналов, нарушение обменных процессов.

Например, постоянное переедание продуктов, богатых углеводами и жирами может вызвать ожирение, сахарный диабет, заболевания сосудов и сердечной мышцы. Употребление генетически модифицированных организмов и продуктов, вмещающих повышенные концентрации вредных веществ, приводит к ухудшению общего состояния здоровья и развитию широкого спектра заболеваний. А ведь все это приходит к человеку именно из окружающей среды, поэтому будьте бдительны при выборе продуктов питания!

### *4. Воздух*

Самый что ни на есть основной фактор окружающей среды, каждую секунду влияющий на здоровье человека. Ученые выяснили, что за последние несколько тысяч лет состав воздуха изменился. В частности в нем все время уменьшается количество углекислого газа. Этот процесс начался с момента появления растительности на земле.

Нужно повышать содержание углекислоты в крови самостоятельно. Ведь за последние 30-40 лет глубина дыхания человека увеличилась на 30%, количество углекислоты в крови мизерное. Свободная пауза задержки дыхания уменьшилась. Откуда и масса все новых болезней.

### **Контрольные вопросы:**

1. Как факторы окружающей среды влияют непосредственно на ваш организм?

2. Какие факторы окружающей среды приводят к изменению самочувствия?
3. Что является обязательным условием для оптимального протекания физиологических процессов человека?
4. Возникает ли масса новых болезней из – за отсутствия углекислоты в крови человека?

### Самостоятельная работа № 3

**Тема: Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни**

**Цель:** дать представление о проблемах семьи, ее значении в жизни человека и факторах, влияющих на гармонию совместной жизни.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Ознакомьтесь с учебным материалом, современной публицистикой о факторах, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни.
2. Оцените проблемы, которые есть в современном обществе.
3. Подготовьте сообщение в соответствии с приложением 1.

**Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

**Интернет – ресурсы:**

1. [obg-19.narod.ru>2\\_11.html](http://obg-19.narod.ru>2_11.html)
2. [infourok.ru>klassniy-chas-na-temu-nravstvennost-i...](http://infourok.ru>klassniy-chas-na-temu-nravstvennost-i...)
3. [studopedia.ru>3\\_193612\\_II-osnovnaya-chast.html](http://studopedia.ru>3_193612_II-osnovnaya-chast.html)

**Теоретическая часть:**

*Семья* — это выработавшаяся за многие века форма объединения людей мужского и женского пола в интересах создания нормальных условий для их повседневной жизнедеятельности, сохранения здоровья, рождения и воспитания детей, передачи жизненного опыта, осуществления преемственности поколений.

*Важнейшая задача семьи* — рождение и воспитание детей, развитие их физических и духовных сил.

Поскольку современный брак основан прежде всего на любви, важнейшую роль в нем играют сохранение и развитие этого чувства в совместной жизни. Однако этому препятствует прежде всего то обстоятельство, что молодые люди далеко не всегда способны различать качества возможного будущего супруга, необходимые для совместной жизни, навыки, которыми обладают представители противоположного пола, и их нравственные достоинства.

Семейные отношения часто усложняются сразу после свадьбы. Типичные до свадьбы мечты о семейном счастье нередко сменяются после нее разочарованиями друг в друге, в семейной жизни.

Атрибуты красивой свободной жизни исчезают, сменившись многочисленными семейными заботами. А если еще возникают проблемы, где жить, на что жить, как уживаться, то все вокруг начинают казаться недостаточно хорошими или даже невыносимо плохими. Возникают разногласия, которые рождают споры, обиды и ссоры, раздражение и недовольство друг другом.

В принципе конфликты между людьми вполне возможны, и важной пробой душевных качеств человека является его отношение к конфликту, умение разрешить его без ущерба для другого, что в любом конфликте победившей стороны все равно нет: проигрывают оба участника конфликта.

Браки среди юных людей, к сожалению, менее прочны, чем среди более взрослых. Нередко молодые люди неспособны разобраться в своих чувствах, отличить любовь от влечения, от влюбленности. У многих молодых людей складывается неверное понимание семьи: девушки и юноши не осознают, что семья — это действительно ячейка общества, а

не замкнутое в себе сожительство мужчины и женщины. Ранний брак часто может помешать продолжить образование, получить хорошую профессию. Нехватка денег скажется на всем (нет своего дома, возможности модно одеваться), но хуже всего то, что многие потом жалуются: ранний брак лишил их радостей и экспериментов, свойственных молодости.

Многие молодые супруги начинают совместную жизнь, ошибочно полагая, что регистрацией в загсе завершается создание семьи, не понимая, что это только начало непростого пути ее формирования.

### ***Факторы, влияющие на гармонию совместной жизни***

*Ценностно-идеологическая совместимость* — совместимость жизненных ценностей, устремлений, интересов, убеждений людей.

Согласованность функционально-половых ожиданий, представлений человека о своих правах, обязанностях, функциях в супружеском союзе, если члены семьи по-разному понимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные, отвергаемые другим ожидания и соответствующие им требования, семья заведомо малосовместима и конфликтна. Даже несогласованность представлений о том, как проводить свой досуг, распределять обязанности в домашнем труде, резкое несовпадение бытовых привычек могут серьезно нарушать взаимоотношения супругов.

*Совместимость индивидуально-психологических характеристик.*

Закон совместимости: врожденные качества супругов в совместимых парах должны быть контрастными, а приобретенные качества — подобными, схожими.

Супружеские союзы людей, не слишком различающихся по происхождению, условиям жизнедеятельности, воспитанию, обычно более прочные, ведь вероятность совпадения в них установок, ценностей, интересов, идеалов, привычек (т. е. приобретенных качеств) супругов заведомо больше.

В общем случае для обеспечения совместимости с другими людьми у человека должны быть три основных качества характера: способность критически относиться к себе, терпимость к другим, доверие к другим.

Достичь взаимопонимания, сохранить любовь и уважение друг к другу в семейной жизни помогут следующие психологические советы:

- никогда не ссорьтесь, даже в критических ситуациях;
- если что-то не нравится, не ругайтесь, помогите друг другу;
- не пытайтесь перевоспитывать друг друга, не заставляйте друг друга менять те сложившиеся привычки, которые не доставляют вам удовольствия, если они, конечно, не во вред окружающим;
- не критикуйте друг друга, тем более в присутствии посторонних; нельзя критиковать человека, в крайнем случае можно критиковать только его действия; старайтесь ни о ком не отзываться дурно, а тем более о супруге;
- научитесь ценить друг друга;
- оказывайте друг другу знаки внимания, не забывайте поблагодарить друг друга (за вкусный обед, за помощь в стирке и т. п.), сделать маленький сюрприз (подарить цветы или галстук и т. п.);
- не считайте, что вы правы, пока не посмотрите на ситуацию глазами другой стороны;
- будьте вежливы: все, что говорится грубо, может быть сказано тактично; ругань — это психологическое, моральное уничтожение другого человека; в семье ругань недопустима;
- общайтесь; не молчите, говорите о том, что вы чувствуете, что вы думаете, что вас беспокоит; не копите раздражение, если что-то не нравится, скажите об этом;
- помните только хорошее; умение помнить хорошее — это умение забывать плохое; умейте прощать друг друга;
- берегите здоровье, свое и близких;

- предупредите других о своем плохом настроении или усталости; постарайтесь побыстрее привести себя в норму (примите душ, расслабьтесь), а не вымещать усталость или раздражение на близких.

Нравственность - это один из основных способов регуляции действий человека в обществе с помощью моральных норм.

Жизнь семьи, поведение родителей оказывают определяющее влияние на формирование нравственных качеств ребенка.

Проблема взаимопонимания полов - одна из главных проблем, волнующих молодежь.

Если в период перестройки организма человек не понимает, что с ним происходит, он испытывает дискомфорт и психические нарушения.

Если человек не понимает, что происходит с окружающими, он причиняет дискомфорт им, а это - почва для конфликтов.

Безопасные отношения полов - это отношения, не приводящие к физическим, психологическим и нравственным патологиям.

Понятие «норма» во взаимоотношениях зависит от конкретного исторического этапа развития общества, традиций, нравственных принципов, существующих в обществе.

Тем не менее, есть общепринятые правила, выполнение которых позволяет сделать наше общение эффективным и безопасным.

Совокупность правил и норма поведения - этикет.

Право - это свод законов, регулирующих поведение людей в обществе.

*Что же вынуждает человека следовать нормам этикета?*

Выполняя требования этикета в определенном кругу людей, человек ощущает свою принадлежность к этому кругу.

Выполняя общепринятые нормы, может рассчитывать на доброжелательное отношение окружающих.

Основой любого этикета является уважительное отношение к женщине:

- при входе в дверь;
- при входе в темное помещение;
- при подъеме и спуске по лестнице и т. д.

*Типы браков и их характеристика*

*Традиционный брак* является наиболее общепринятой нормой. Мужчина и женщина регистрируются в загсе, вместе живут, ведут совместное хозяйство и воспитывают детей.

*Незарегистрированный брак.* Эта форма семьи получает сейчас все большее распространение во всех странах. Незарегистрированный брак отличается от обычной дружбы с сексом совместным проживанием и ведением хозяйства.

*Ограниченная семья.* Брак, заключенный на время, например на три года. Через три года брак считается автоматически расторгнутым, если супруги не решат продлить его.

*Прерывающийся брак.* Супруги живут вместе, но иногда разъезжаются на любой срок (год, месяц, неделя).

*Встречающаяся семья.* Брак зарегистрирован, но супруги живут отдельно, каждый у себя. Раз, два раза в неделю встречаются.

*Мусульманская семья, полигамный брак.* Мужчина может иметь несколько жен.

*Шведская семья.* Отличается от обычной тем, что в ней несколько мужчин и женщин. Их объединяет не только секс, но и совместное хозяйство.

*Открытая семья.* Форма брачных отношений, когда супруги допускают увлечения и связи вне семьи.

### **Контрольные вопросы:**

1. Почему ранние браки часто бывают неустойчивыми?
2. Какие факторы влияют на гармонию совместной жизни?
3. Как можно достичь взаимопонимания и уважения друг к другу в семейной жизни?

**Тема: Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС**

**Цель:** выявление потенциально опасных ситуаций, в которых подчеркивается работа РСЧС, как органа позволяющего сохранить не только жизни и здоровье человека, но и личное и общественное имущество.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Изучить материал по теме: «РСЧС. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Защита населения при ЧС природного характера»
2. Подготовить презентационный материал по теме.
3. Оформить презентацию в соответствии с приложением №2.

**Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

**Интернет – ресурсы:**

1. grandars.ru>shkola...zhiznedejatelnosti/rschs.html
2. bgdstud.ru>...bzhd...edinaya-gosudarstvennaya-sistema...
3. Consultant.ru>document/cons\_doc\_LAW\_5295/.../
4. otvet.mail.ru>question/12675200

**Теоретическая часть:**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) объединяет органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, организаций, в полномочия которых входит решение вопросов по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Основные задачи единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

- разработка и реализация правовых и экономических норм по обеспечению защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций и повышение устойчивости функционирования организаций, а также объектов социального назначения в чрезвычайных ситуациях;
- обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных и выделяемых для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;
- создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, проведение гуманитарных акций;
- реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;
- международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

**Контрольные вопросы:**

1. В ликвидации последствий каких опасных ситуаций принимает участие РСЧС?
2. Какие задачи, выполняемые органами РСЧС, позволяют сохранить не только жизни и здоровье человека, но и личное и общественное имущество?
3. Нуждается ли население, пострадавшее от ЧС, в социальной защите и гуманитарной помощи?

### **Самостоятельная работа № 5**

**Тема: Работы, проводимые в районе ЧС в военное и мирное время**

**Цель:** уметь составлять план организации спасательных работ в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Прочитайте учебный и дополнительный материал о работах, проводимых в районе ЧС в военное и мирное время.
2. Дайте свою оценку работам, проводимым в районе ЧС.
3. С учётом полученных знаний составьте свой план организации спасательных работ в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера.
4. Ответ оформите в виде презентации, согласно приложения 2.

**Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

**Интернет – ресурсы:**

1. [infourok.ru>material.html?mid=43801](http://infourok.ru/material.html?mid=43801)
2. [uristinfo.net>...175...chrezvychajnyh...i...vremeni.html...](http://uristinfo.net...175...chrezvychajnyh...i...vremeni.html...)
3. [dendrit.ru>...mnemonick/organizaciya...naseleniya-v...](http://dendrit.ru...mnemonick/organizaciya...naseleniya-v...)

**Теоретическая часть:**

Актуальность эвакуации как одного из основных способов защиты населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени не только не снизилась, но и в значительной степени сохраняется.

Несмотря на снижение угрозы военной опасности, этому способствуют опасности, которым подвергается население в результате:

- стихийных бедствий;
- аварий и катастроф в промышленности и на транспорте;
- участившихся террористических актов, угрозы взрывов, пожаров и т.д.

Таким образом, организация планирования, обеспечения и проведения эвакуации населения является одной из важнейших задач руководителей, должностных лиц и специалистов ГО и уполномоченных работников РСЧС.

Планирование организации и проведения эвакуации возлагается на эвакуационные органы, региональные центры МЧС России и соответствующие органы управления ГОЧС.

На развертывание эвакуационных органов отводится не более 4-х часов (это время в расчет времени на проведение эвакуации не входит).

К эвакуационным органам относятся:

1. Эвакуационные комиссии (республиканские, краевые, областные, министерств (ведомств), городские, районные и объектовые);
2. Эвакоприемные комиссии (при органах местного самоуправления в 33 (безопасных районах);
3. Сборные эвакуационные пункты (городские и объектовые);
4. Приемные эвакуационные пункты (ПЭП);
5. Промежуточные пункты эвакуации (ППЭ);
6. Группы управления на маршрутах пешей эвакуации;
7. Оперативные группы по вывозу (выводу) эвакуанаселения;



8. Администрация пунктов посадки (высадки) населения на транспорт (с транспорта).

План эвакуации состоит из текстовой части и приложений.

В текстовой части плана эвакуации для административно-территориальной единицы указываются:

- порядок приведения в готовность ЭК;
- порядок оповещения населения о начале эвакуации;
- численность эвакуируемого населения с разбивкой по категориям;
- районы размещения эвакуируемого населения;
- сроки выполнения эвакуационных мероприятий;
- маршруты вывоза (вывода) населения;
- порядок развертывания СЭП, их пропускная способность, закрепленные за ними организации;
- порядок вывоза населения транспортом из зон ЧС;
- пункты посадки на транспорт, пункты высадки в безопасных районах;
- организация ООП и регулирования дорожного движения на маршрутах эвакуации;
- организация комплексной разведки – биологической, инженерной, медицинской, радиационной, санитарно-эпидемиологической, химической, пожарной;
- организация защиты населения в местах сбора и на маршрутах эвакуации;
- порядок вывоза эвакуируемого населения из ППЭ к местам размещения в безопасных районах;
- порядок размещения эвакуируемого населения в безопасных районах и его первоочередного жизнеобеспечения;
- санитарно-противоэпидемические лечебно-эвакуационные мероприятия;
- порядок управления эвакуацией;
- организация инструктирования и информирования населения о ходе эвакуации.

*Организация первоочередного жизнеобеспечения населения в ЧС*

Жизнеобеспечение населения (ЖОН) - создание и поддержание условий по удовлетворению физиологических, материальных и духовных потребностей населения для его жизнедеятельности в обществе.

Жизнеобеспечение населения в ЧС – совокупность взаимоувязанных по времени, ресурсам и месту проведения силами и средствами РСЧС мероприятий, направленных на создание и поддержание условий, минимально необходимых для сохранения жизни и поддержания здоровья людей в зонах ЧС, на маршрутах их эвакуации и в местах размещения эвакуированных по нормам и нормативам для условий ЧС, разработанным и утвержденным в установленном порядке.

Первоочередное жизнеобеспечение населения в зоне ЧС – своевременное удовлетворение первоочередных потребностей населения в зоне ЧС.

Первоочередные потребности населения в ЧС – набор и объемы жизненно важных материальных средств и услуг, минимально необходимых для сохранения жизни и поддержания здоровья людей в ЧС.

Пострадавшее население это часть населения, оказавшегося в зоне ЧС, перенесшая воздействие поражающих факторов источника ЧС, приведших к гибели, ранениям, травмам, нарушению здоровья, понесшая материальный и моральный ущерб.

К видам жизнеобеспечения населения относятся:

- медицинское обеспечение;
- обеспечение водой, продуктами питания, жильем;
- обеспечение коммунально-бытовыми услугами;
- обеспечение предметами первой необходимости;
- транспортное обеспечение;
- информационное обеспечение.

Организация первоочередного жизнеобеспечения населения в ЧС осуществляется соответствующими органами управления ГОЧС, силами и средствами, создаваемыми

решениями глав исполнительной власти субъектов РФ и органами местного самоуправления.

Подготовка территорий субъектов РФ к организации первоочередного жизнеобеспечения населения в ЧС осуществляется заблаговременно.

**Контрольные вопросы:**

1. Каким законом регламентируются задачи ГО, какова его структура?
2. Какие существуют основные способы защиты населения ГО?
3. Опишите объём проводимых ГО мероприятий при введении угрожаемого положения.

## **Самостоятельная работа № 6**

**Тема: Силы и основы деятельности войск Гражданской обороны**

**Цель:** - раскрыть виды деятельности войск Гражданской обороны на современном этапе.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Прочитайте учебный и дополнительный материал о силах и основных видах деятельности.
2. Дайте свою оценку деятельности войск Гражданской обороны.
3. С учётом изученного материала составьте презентацию, опираясь на которую сможете аргументировано защищать изложенную точку зрения.

**Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

**Интернет – ресурсы:**

1. [base.garant.ru](http://base.garant.ru)Федеральный законСилы гражданской обороны
2. [refbzdr.ru/viewreferat-2619-3.html](http://refbzdr.ru/viewreferat-2619-3.html)
3. [militarylaw.ru/docs/...-15.html](http://militarylaw.ru/docs/...-15.html)
4. [zakonprost.ru/zakony/28...2002-10-09...grazhdanskoj...16](http://zakonprost.ru/zakony/28...2002-10-09...grazhdanskoj...16)

**Теоретическая часть:**

Силы гражданской обороны - воинские формирования, специально предназначенные для решения задач в области гражданской обороны, организационно объединенные в войска гражданской обороны, а также аварийно-спасательные формирования и спасательные службы.

Вооруженные Силы Российской Федерации, другие войска и воинские формирования выполняют задачи в области гражданской обороны в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Для решения задач в области гражданской обороны воинские части и подразделения Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск и воинских формирований привлекаются в порядке, определенном Президентом Российской Федерации.

Аварийно-спасательные службы и аварийно-спасательные формирования привлекаются для решения задач в области гражданской обороны в соответствии с законодательством Российской Федерации.

*Основы деятельности войск гражданской обороны.*

На вооружении войск гражданской обороны находятся специальная техника, а также боевое ручное стрелковое и холодное оружие.

Военнослужащим войск гражданской обороны выдаются удостоверения личности установленного образца, подтверждающие их статус, и международные отличительные знаки гражданской обороны.

Военнослужащие войск гражданской обороны могут проходить службу в федеральном органе исполнительной власти, уполномоченном на решение задач в области гражданской обороны и его территориальных органах.



Деятельность войск гражданской обороны, комплектование их военнослужащими войск гражданской обороны и гражданским персоналом, социальная защита военнослужащих войск гражданской обороны и членов их семей, а также финансирование деятельности войск гражданской обороны осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Деятельность войск гражданской обороны осуществляется с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом Российской Федерации военного положения на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях, а также в мирное время при стихийных бедствиях, эпидемиях, эпизоотиях, крупных авариях, катастрофах, ставящих под угрозу здоровье населения и требующих проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.



### Контрольные вопросы:

1. Что относится к силам Гражданской обороны?
2. Каковы основы деятельности войск гражданской обороны?
3. В чем отличия деятельности войск Гражданской обороны в разные годы?
4. Что находится на вооружении войск гражданской обороны?

### Самостоятельная работа № 7

**Тема:** Составление схем эвакуации при ЧС мирного и военного времени

**Цель:** объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Прочитайте учебный и дополнительный материал о видах и правилах эвакуации.
2. Изучить требования к выполнению планов эвакуации.
3. Научиться читать планы эвакуации по графическим изображениям.
4. Составить план эвакуации одного из этажей техникума, используя графические изображения.
5. Работу оформить в тетрадях для практических работ.

### Литература:

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

### Интернет – ресурсы:

1. studopedia.ru>5...situatsiyah-mirnogo-i...vremeni.html
2. StudFiles.ru>preview/3099186/
3. pandia.ru>text/77/123/50.php
4. dpchs.donland.ru>...14...учебные пособия/эвакуация.docx

### Теоретическая часть:



Рассмотрим пункт ГОСТа, в котором определяются требования к выполнению планов эвакуации:

6.2.7 Планы эвакуации следует выполнять на основе фотолюминесцентных материалов.

То есть план эвакуации согласно ГОСТ Р 12.2.143-2009 может быть только в фотолюминесцентном исполнении.

6.2.4 Размеры планов эвакуации выбирают в зависимости от его назначения, площади помещения, количества эвакуационных и аварийных выходов:

600 x 400 — для этажных и секционных планов эвакуации;

400 x 300 — для локальных планов эвакуации.

То есть план эвакуации для этажа в целом или части этажа согласно ГОСТ Р 12.2.143-2009 не может быть выполнен в формате А3. Формат А3 допустим только для локальных планов эвакуации (Локальные планы эвакуации следует разрабатывать для отдельных помещений (номеров гостиниц, общежитий, больничных палат, кают пассажирских судов и т.п.)).

6.2.3...Высота знаков безопасности и символов на плане эвакуации должна быть от 5 до 15 мм, на одном плане эвакуации они должны быть выполнены в едином масштабе. Еще одно препятствие. Знак такого размера (5x5 мм.) можно безболезненно разместить на плане формата А3 только в том случае, если помещений, изображаемых на этом плане, немного. Если же площадь здания большая и(или) количество помещений более 10 - знак безопасности такого размера может быть больше того помещения, в котором он находится.

6.2.3...В текстовой части следует излагать:

- способы оповещения о возникновении чрезвычайной ситуации (пожара, аварии и др.);
- порядок и последовательность эвакуации людей;
- обязанности и действия людей, в том числе порядок вызова пожарных или аварийно-спасательных подразделений, экстренной медицинской помощи и др.;
- порядок аварийной остановки оборудования, механизмов, отключения электропитания и т.п.;
- порядок ручного (дублирующего) включения систем (установок) пожарной и противоаварийной автоматики.

То есть текстовая часть плана эвакуации представляет собой достаточно большой текстовый блок. Если вы хотите разместить текстовую часть плана эвакуации на одном листе с графической частью плана (а большинство заказчиков выбирают этот вариант), то следующим камнем преткновения будет размер шрифта, определяемый ГОСТом. Текстовая часть, написанная шрифтом высотой 3 мм, займет большую часть листа и на сам план места останется немного, а если в графической части плана эвакуации захотите указать названия помещений...

6.2.9 Надписи и графические изображения на плане эвакуации (кроме знаков безопасности и символов) должны быть черного цвета независимо от фона:

Шрифт надписей на плане эвакуации по ГОСТ Р 12.4.026. Высота шрифта — не менее 3 мм.

Так же вы должны быть готовы к тому, что весь текст на плане эвакуации будет выполнен черным цветом. Никакие дизайнерские изыски здесь не допустимы.

6.2.10 Планы эвакуации следует вывешивать на стенах помещений и коридоров, на колоннах и т.п. в строгом соответствии с местом размещения, указанным на самом плане эвакуации.

То есть планы эвакуации, не имеющие точки привязки к месту размещения плана, не соответствуют ГОСТ Р 12.2.143-2009.

Следующий пункт это нормы графического изображения плана эвакуации:

Графическая часть должна включать в себя этажную (секционную) планировку здания, сооружения, транспортного средства, объекта с указанием:

- путей эвакуации
- эвакуационных выходов и (или) мест размещения спасательных средств
- аварийных выходов, незадымляемых лестничных клеток, наружных открытых лестниц и т.п.;
- места размещения самого плана эвакуации в здании, сооружении, транспортном средстве, объекте;
- мест размещения спасательных средств, обозначаемых знаками безопасности и символами ИМО;
- мест размещения средств противопожарной защиты, обозначаемых знаками пожарной безопасности и символами ИМО.

Цветографические **изображения знаков безопасности**, символов ИМО и знаков безопасности (символов) отраслевого назначения на планах эвакуации **должны соответствовать требованиям** ГОСТ Р 12.4.026, Резолюций ИМО А.654 (16) [7], А.760 (18) [6] и нормативным документам отраслевого назначения.

Знаки безопасности и символы могут быть дополнены цифровыми, буквенными или буквенно-цифровыми обозначениями.

**Высота знаков безопасности и символов на плане эвакуации должна быть от 8 до 15 мм**, на одном плане эвакуации они должны быть выполнены в едином масштабе.

При необходимости конкретизации признаков (технических характеристик) средств противопожарной защиты, обозначаемых на планах эвакуации, допускается применять условные графические обозначения по ГОСТ 28130.

Для знаков безопасности, символов и условных графических обозначений должны быть даны пояснения их смыслового значения в текстовой части плана эвакуации. На этажных планах эвакуации **в графической части должен быть указан номер этажа**.

**Следующее требование к изготовлению новых планов эвакуации это текстовая часть.**

В текстовой части следует излагать:

- способы оповещения о возникновении чрезвычайной ситуации (пожара, аварии и др.);
- порядок и последовательность эвакуации людей;
- обязанности и действия людей, в том числе порядок вызова пожарных или аварийно-спасательных подразделений, экстренной медицинской помощи и др.;
- порядок аварийной остановки оборудования, механизмов, отключения электропитания и т.п.;
- порядок ручного (дублирующего) включения систем (установок) пожарной и противоаварийной автоматики.

Текстовая часть планов эвакуации должна содержать инструкции о действиях в условиях чрезвычайной ситуации (при пожаре, аварии и т.п.), дополненные для наглядности знаками безопасности и символами в соответствии с перечислениями.

Знаки пожарной безопасности предназначены для предупреждения непосредственной или возможной опасности

[illegible]

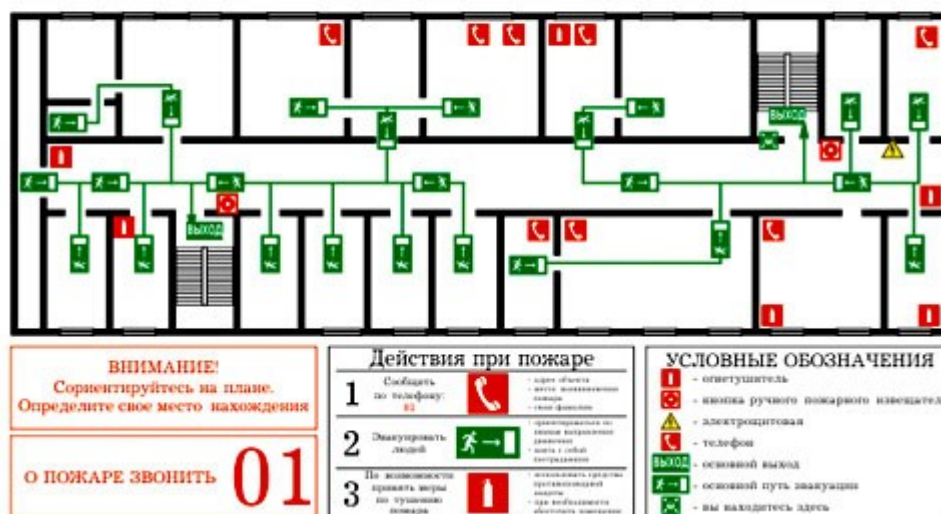
19





## ПЛАН ЭВАКУАЦИИ ПРИ ПОЖАРЕ ЛЮДЕЙ И МАТЕРИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ООО «РОГА И КОПЫТА» 2 ЭТАЖ

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор ООО «Рог и Копыта»  
Зам. председателя «Фурт»  
«30» октября 2010



### Контрольные вопросы:

1. В каком ГОСТе определяются требования к выполнению планов эвакуации?
2. Что следует излагать в текстовой части плана эвакуации?
3. Каковы шрифты надписей на плане эвакуации по ГОСТ Р 12.4.026?
4. Что должна включать в себя графическая часть плана эвакуации?

### Самостоятельная работа № 8

**Тема:** Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации

**Цель:** - на основе анализа вооружения и военной техники научиться выделять их основные характеристики.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Прочитайте учебный и дополнительный материал об основных видах вооружения и военной техники в Российской Федерации

2. Дайте свою оценку вооружению и военной технике Российской армии.
3. С учётом полученной информации составьте презентацию, опираясь на которую сможете аргументировано защищать изложенную точку зрения.
4. Работу оформить согласно приложения 2.

#### **Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. [revolution.allbest.ru>war/00560612\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/war/00560612_0.html)
2. [studopedia.ru>...vooruzhennih...vooruzheniem-voennoy...](http://studopedia.ru...vooruzhennih...vooruzheniem-voennoy...)
3. [mavrrr.panweb.com>...vooruzheniya-i-voennoy-tehniki](http://mavrrr.panweb.com...vooruzheniya-i-voennoy-tehniki)

#### **Теоретическая часть:**

Основной задачей оснащения Вооруженных Сил и других войск вооружением, военной и специальной техникой является создание и поддержание взаимоувязанной и целостной системы вооружения в соответствии с задачами и предназначением Вооруженных Сил и других войск, формами и способами их применения, экономическими и мобилизационными возможностями Российской Федерации.

Задачи оснащения Вооруженных Сил и других войск вооружением, военной и специальной техникой:

а) комплексное оснащение (переоснащение) современными образцами вооружения, военной и специальной техники стратегических ядерных сил, соединений и воинских частей постоянной готовности сил общего назначения, антитеррористических формирований, инженерно-технических воинских формирований и дорожно-строительных воинских формирований, а также поддержание их в состоянии, обеспечивающем их боевое применение;

б) создание многофункциональных (многоцелевых) средств вооружения, военной и специальной техники с использованием унифицированных компонентов;

в) развитие сил и средств информационного противоборства;

г) качественное совершенствование средств информационного обмена на основе использования современных технологий и международных стандартов, а также единого информационного поля Вооруженных Сил и других войск как части информационного пространства Российской Федерации;

д) обеспечение функционального и организационно-технического единства систем вооружения Вооруженных Сил и других войск;

е) создание новых образцов высокоточного оружия и развитие их информационного обеспечения;

ж) создание базовых информационно-управляющих систем и их интеграция с системами управления оружием и комплексами средств автоматизации органов управления стратегического, оперативно-стратегического, оперативного, оперативно-тактического и тактического уровней.

Реализация задач оснащения Вооруженных Сил и других войск вооружением, военной и специальной техникой предусматривается в государственной программе вооружения и других государственных программах (планах).

Оперативные решения по разработке военной и специальной техники в случае оснащения иностранного государства новыми видами вооружения принимаются Правительством Российской Федерации.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите основные виды вооружения и военной техники ВМФ – морского флота.
2. Назовите основные виды вооружения и военной техники Сухопутных войск.
3. Назовите основные виды вооружения и военной техники Военно – воздушных сил.

## Самостоятельная работа № 9

**Тема: Военная служба как особый вид федеральной государственной службы**

**Цель:** получение и освоение знаний основ воинской службы и воинской обязанности граждан.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Прочитайте учебный и дополнительный материал о военной службе как особого вида федеральной государственной службы.
2. Дайте свою оценку видов военной службы.
3. С учётом полученных знаний составьте презентацию, опираясь на которую сможете аргументировано защищать изложенную точку зрения.

**Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

**Интернет – ресурсы:**

1. [uristinfo.net...at...osobyj-vid-federalnoj-gosud.html](http://uristinfo.net...at...osobyj-vid-federalnoj-gosud.html)
2. [voenn.info/docs/ogp/ogp-kl/2005/2005-02-1.html](http://voenn.info/docs/ogp/ogp-kl/2005/2005-02-1.html)
3. [StudFiles.ru/preview/3848333/](http://StudFiles.ru/preview/3848333/)
4. [oboznik.ru/?p=4992](http://oboznik.ru/?p=4992)

**Теоретическая часть:**

Военная служба - вид государственной службы, представляющий собой профессиональную служебную деятельность граждан государства (лиц без гражданства: Россия, США, Франция и другие) на воинских должностях в вооруженных силах, других войсках, воинских (специальных) формированиях и органах, осуществляющих функции по обеспечению обороны и безопасности государства. Таким гражданам присваиваются воинские звания.

Началом службы для граждан, призванных на военную службу, не пребывавших в запасе, является день убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения военной службы по призыву, в соответствии с подпунктом «а» пункта 1 статьи 3 «Положения о порядке прохождения военной службы», утверждённого Указом Президента России от 16 сентября 1999 года № 1237 «Вопросы прохождения военной службы».

Главная задача военной службы - защита и оборона страны.

Военная служба заключается в повседневном выполнении конкретных воинских обязанностей в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах внешней разведки и федеральных органах безопасности, других воинских формированиях и органах.

Прохождение военной службы - процесс практического служения государству в пределах которого военнотружашим осуществляется профессиональная деятельность (исполнение обязанностей) направленная на решение задач безопасности и обороны Российской Федерации.

*Статья 37. Исполнение обязанностей военной службы (Федеральный закон от 28.03.1998 N 53 ФЗ "О воинской обязанности и военной службе")*

1. Военнотружаший, гражданин, проходящий военные сборы, и гражданин, пребывающий в мобилизационном людском резерве, считаются исполняющими обязанности военной службы в случаях:

а) участия в боевых действиях, выполнения задач в условиях чрезвычайного положения и военного положения, а также в условиях вооруженных конфликтов.

б) исполнения должностных обязанностей;

в) несения боевого дежурства, боевой службы, службы в гарнизонном наряде, исполнения обязанностей в составе суточного наряда;

- г) участия в учениях или походах кораблей;
- д) выполнения приказа или распоряжения, отданных командиром (начальником);
- е) нахождения на территории воинской части в течение установленного распорядком дня служебного времени или в другое время, если это вызвано служебной необходимостью;
- ж) нахождения в служебной командировке;
- з) нахождения на лечении, следования к месту лечения и обратно;
- и) следования к месту военной службы и обратно;
- к) прохождения военных сборов;
- л) нахождения в плену (за исключением случаев добровольной сдачи в плен), в положении заложника или интернированного;
- м) безвестного отсутствия - до признания военнослужащего в установленном законом порядке безвестно отсутствующим или объявления его умершим;
- н) защиты жизни, здоровья, чести и достоинства личности;
- о) оказания помощи органам внутренних дел, другим правоохранительным органам по защите прав и свобод человека и гражданина, охране правопорядка и обеспечению общественной безопасности;
- п) участия в предотвращении и ликвидации последствий стихийных бедствий, аварий и катастроф;
- р) совершения иных действий, признанных судом совершенными в интересах личности, общества и государства.

2. Военнослужащий или гражданин, проходящий военные сборы, не признается погибшим (умершим), получившим увечье (ранение, травму, контузию) или заболевание при исполнении обязанностей военной службы, если это явилось следствием:

- а) самовольного нахождения вне расположения воинской части или установленного за пределами воинской части места военной службы, за исключением случаев, предусмотренных подпунктами "л", "м", "н", "о", "п" и "р" пункта 1 настоящей статьи;
- б) добровольного приведения себя в состояние опьянения;  
(в ред. Федерального закона от 04.12.2006 N 203-ФЗ)
- в) совершения им деяния, признанного в установленном порядке общественно опасным.

3. Командирам (начальникам) запрещается отдавать приказы (приказания) и распоряжения, не имеющие отношения к исполнению обязанностей военной службы или направленные на нарушение законодательства Российской Федерации.

Командиры (начальники), отдавшие указанные приказы (приказания) и распоряжения, привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Почему военную службу можно отнести к особому виду Федеральной службы?
2. Что представляет собой военная служба как вид государственной службы?
3. В чем заключается военная служба?
4. Какая статья Федерального закона от 28.03.1998 N 53 ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" регламентирует исполнение обязанностей военной службы?

### **Самостоятельная работа № 10**

**Тема: Особенности службы в Российской Армии**

**Цель:** Выявить особенности воинской службы, отличающие ее от других видов государственной службы.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Прочитайте учебный и дополнительный материал об особенностях службы в Российской армии.
2. Дайте свою оценку особенностям воинской службы.



3. С учётом полученных знаний составьте презентацию.
4. Работу оформить в соответствии с приложением 2.

#### **Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. StudFiles.ru>preview/3848333/
2. uristinfo.net>...at...osobyj-vid-federalnoj-gosud.html
3. oboznik.ru>?p=4992
4. studme.org>42845/pravo/organizatsionno...sluzhby

#### **Теоретическая часть:**

Военная служба является особым видом федеральной государственной службы и заключается в выполнении гражданами воинских обязанностей. Исполнение обязанностей военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации предусматривает непосредственное участие в боевых действиях, повседневную боевую подготовку, другие виды подготовки и обучения, несение боевого дежурства, гарнизонной и внутренней службы.

Основная задача военной службы – постоянная и целенаправленная подготовка к вооруженной защите и вооруженная защита целостности и неприкосновенности Российской Федерации.

Организация и исполнение обязанностей военной службы как составной части воинской обязанности граждан строго регламентированы федеральными законами и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, которые разрабатываются на основе Конституции Российской Федерации. Базовыми правовыми актами, определяющими основы военной службы, являются федеральные законы Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» и «О статусе военнослужащих». Повседневная деятельность военнослужащих, их жизнь и быт, несение службы, выполнение должностных обязанностей регламентируются общевойсковыми боевыми уставами.

Общевойсковые уставы определяют общие для всех видов Вооруженных Сил положения о взаимоотношениях между военнослужащими, их общие и должностные обязанности, права, несение внутренней, гарнизонной и караульной служб, сущность воинской дисциплины, порядок выполнения строевых приемов и движения без оружия и с оружием. К этим уставам относятся Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации определяет общие права и обязанности военнослужащих Вооруженных Сил и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего порядка. Этим уставом руководствуются все военнослужащие воинских частей, кораблей, штабов, управлений, учреждений, предприятий, организаций и военных образовательных учреждений профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации.

Действие устава распространяется также на военнослужащих пограничных войск, внутренних войск МВД России и войск гражданской обороны. Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации определяет сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по ее соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок подачи и рассмотрения предложений, заявлений и жалоб. Все военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации независимо от воинских

званий, служебного положения и заслуг должны строго руководствоваться требованиями этого устава. Кроме того, положения устава распространяются на граждан, уволенных с военной службы с правом ношения военной формы одежды, если они ее носят. Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск. Этим уставом руководствуются все военнослужащие и должностные лица воинских частей, кораблей, штабов, управлений, учреждений и военных образовательных учреждений профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации определяет строевые приемы и движения без оружия и с оружием, строй подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах, порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра, положение Боевого Знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа.

Боевые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации разработаны на основе положений нашей военной доктрины, с учетом опыта войн и локальных конфликтов, уровня технического оснащения войск. Они содержат теоретические положения и практические рекомендации по использованию войск в бою.

#### *Статус военнослужащих*

Статус военнослужащих определен Федеральным законом РФ «О статусе военнослужащих». Под ним понимается совокупность прав и свобод, гарантированных государством, а также обязанностей и ответственности военнослужащих. Граждане приобретают статус военнослужащего с началом военной службы и утрачивают его с ее окончанием. В соответствии с этим законом военнослужащие обладают правами и свободами человека и гражданина с некоторыми ограничениями, которые установлены законами Российской Федерации. На них возлагаются обязанности по подготовке к вооруженной защите и вооруженной защите Российской Федерации, которые связаны с выполнением поставленных задач в любых условиях, в том числе с риском для жизни. В связи с особым характером обязанностей, возложенных на военнослужащих, и некоторым ограничением их прав и свобод им предоставляются определенные льготы, гарантии и компенсации.

#### *Права военнослужащих*

Военнослужащие пользуются установленными законодательством Российской Федерации правами и свободами наравне с другими гражданами. Однако с учетом особого характера обязанностей военнослужащих для них существуют некоторые ограничения в общегражданских правах и свободах. Так, право на свободу передвижения реализуется военнослужащими с учетом необходимости поддержания боевой готовности воинской части и обеспечения своевременности прибытия к месту военной службы. Правила передвижения военнослужащих в расположении части, порядок их выезда за пределы гарнизона, на территории которого они проходят военную службу, определяются общевойсковыми уставами. При реализации права на свободу слова, выражения своих мнений и убеждений, на доступ к получению и распространению информации военнослужащие не имеют права разглашать государственную и военную тайну, обсуждать и критиковать приказы командира.

Военнослужащим запрещается участвовать в забастовках, а также прекращать исполнение обязанностей военной службы с целью урегулирования вопросов, связанных с ее прохождением. Военнослужащие в свободное от военной службы время вправе участвовать в богослужениях и религиозных церемониях как частные лица, но они не имеют права отказываться от исполнения обязанностей военной службы по религиозным мотивам и использовать свои служебные полномочия для пропаганды того или иного отношения к религии. В воинских частях не допускается создание каких бы то ни было религиозных объединений.

Военнослужащие в соответствии с законодательством Российской Федерации имеют право избирать и быть избранными в органы государственной власти и органы местного самоуправления. Они могут состоять в общественных объединениях, не преследующих политические цели, и участвовать в их деятельности в свободное от исполнения обязанностей военной службы время.

Право на труд реализуется военнослужащими посредством прохождения военной службы. Характер служебной деятельности и перемещение по службе военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, определяются их квалификацией и служебной необходимостью. Военнослужащие не имеют права заниматься другой оплачиваемой деятельностью, за исключением педагогической, научной и другой творческой (если они не препятствуют исполнению обязанностей военной службы).

#### *Обязанности военнослужащих*

Обязанности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации подразделяются на общие, должностные и специальные.

Общие обязанности военнослужащих определяются требованиями законов и воинских уставов. Эти обязанности выражают сущность воинского долга и характеризуют содержание военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации. Чтобы быть достойным защитником Отечества, каждый военнослужащий должен быть верным Военной присяге, беззаветно служить своему народу, мужественно, умело, не щадя своей крови и самой жизни, защищать Российскую Федерацию, выполнять воинский долг, стойко переносить трудности военной службы, строго соблюдать Конституцию и законы Российской Федерации, выполнять требования воинских уставов. Военнослужащий обязан проявлять патриотизм, дорожить интернациональной дружбой народов, способствовать укреплению братства между нациями и народностями; дорожить войсковым товариществом, не щадя своей жизни, выручать товарищей из опасности, помогать им словом и делом, уважать честь и достоинство каждого, не допускать в отношении себя и других военнослужащих грубости и издевательств, удерживать их от недостойных поступков.

В процессе боевой подготовки военнослужащий обязан постоянно овладевать военными профессиональными знаниями, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство; хорошо знать и содержать в постоянной готовности к применению вверенные ему вооружение и военную технику, беречь военное имущество.

Военнослужащий обязан беспрекословно повиноваться командирам (начальникам) и защищать их в бою, оберегать Боевое Знамя воинской части; в ходе боевых действий, даже находясь в отрыве от своей воинской части (подразделения) и в полном окружении, обязан оказывать решительное сопротивление противнику, избегая захвата в плен. Он обязан до конца выполнить в бою свой воинский долг.

Военнослужащий обязан знать и неукоснительно соблюдать международные правила ведения военных действий, обращения с ранеными, больными, военнопленными, лицами, потерпевшими кораблекрушение, а также гражданским населением в районе боевых действий.

Должностные обязанности военнослужащих определяются воинскими уставами, а также руководствами, наставлениями, инструкциями или письменными приказами прямых начальников. Должностные обязанности определяют объем и пределы задач, порученных военнослужащему согласно занимаемой им должности. Специальные обязанности военнослужащих имеют обычно временный характер. Выполнение этих обязанностей военнослужащими предусмотрено при выполнении задач боевого дежурства, в суточном и гарнизонном нарядах, а также при ликвидации последствий стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций.

#### *Ответственность военнослужащих*

Военнослужащие в зависимости от характера и тяжести совершенного нарушения могут привлекаться к дисциплинарной, административной, материальной, гражданско-правовой и уголовной ответственности.

К дисциплинарной ответственности военнослужащих привлекают за проступки, связанные с нарушением воинской дисциплины, норм морали или общественного порядка согласно Дисциплинарному уставу Вооруженных Сил РФ. При нарушении военнослужащим воинской дисциплины или общественного порядка командир может ограничиться напоминанием ему о его обязанностях и воинском долге, а в случае необходимости подвергнуть дисциплинарному взысканию. При этом командир должен учитывать, что налагаемое взыскание является мерой укрепления дисциплины и воспитания военнослужащего и должно соответствовать тяжести совершенного проступка и степени установленной вины.

За административные правонарушения (нарушение правил дорожного движения, правил охоты, рыболовства и охраны рыбных запасов, таможенных правил) военнослужащие несут ответственность на общих основаниях, но к ним не могут быть применены административные взыскания в виде штрафа, лишения права на управление транспортными средствами, исправительных работ и административного ареста. Материальную ответственность военнослужащие несут за материальный ущерб, причиненный государству при исполнении обязанностей военной службы в соответствии с Федеральным законом РФ «О материальной ответственности военнослужащих».

За невыполнение или ненадлежащее выполнение предусмотренных федеральными законами и иными нормативными правовыми актами обязательств, за убытки и моральный вред, причиненные не при исполнении обязанностей военной службы государству, физическим и юридическим лицам, военнослужащих привлекают к гражданско - правовой ответственности. Уголовная ответственность военнослужащих наступает в связи с совершением ими преступлений в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации, в котором предусмотрен раздел «Преступления против военной службы».

К этим преступлениям относятся следующие:

- сопротивление начальнику или принуждение его к нарушению обязанностей военной службы наказывается ограничением по военной службе на срок до двух лет, либо содержанием в дисциплинарной воинской части на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до пяти лет;

- насильственные действия в отношении начальника (нанесение побоев или применение иного насилия в отношении начальника, совершенное во время исполнения им обязанностей военной службы или в связи с исполнением этих обязанностей) наказываются ограничением по военной службе на срок до двух лет, либо содержанием в дисциплинарной воинской части на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до пяти лет;

- нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими при отсутствии между ними отношения подчиненности, связанное с унижением чести и достоинства или издевательством над потерпевшим, либо сопряженное с насилием, наказывается содержанием в дисциплинарной части на срок до двух лет или лишением свободы на срок до трех лет;

- оскорбление одним военнослужащим другого во время исполнения обязанностей военной службы наказывается ограничением по военной службе на срок до шести месяцев или содержанием в дисциплинарной воинской части на тот же срок;

- самовольное оставление части или места службы, а равно неявка в срок без уважительных причин на службу при увольнении из части, при назначении, переводе, из командировки, отпуска или лечебного учреждения продолжительностью свыше двух суток, но не более десяти суток, совершенные военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, наказываются арестом на срок до шести месяцев или содержанием в дисциплинарной воинской части на срок до одного года;

- дезертирство, т. е. самовольное оставление части или места службы в целях уклонения от прохождения военной службы, а равно неявка в тех же целях на службу наказываются лишением свободы на срок до семи лет; дезертирство с оружием, а равно

дезертирство, совершенное группой лиц по предварительному сговору или организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет;

- уклонение от исполнения обязанностей военной службы путем симулирования болезни или иными способами наказывается ограничением по военной службе на срок до одного года, либо арестом на срок до шести месяцев, либо содержанием в дисциплинарной воинской части на срок до одного года;

- нарушение уставных правил караульной службы лицом, входящим в состав караула (вахты), если это деяние повлекло причинение вреда охраняемым караулом (вахтой) объектам, наказывается ограничением по военной службе на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо содержанием в дисциплинарной воинской части на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до двух лет;

- нарушение уставных правил несения внутренней службы и патрулирования в гарнизоне лицом, входящим в суточный наряд части или патруль, если эти деяния повлекли тяжелые последствия, наказывается ограничением по военной службе на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо содержанием в дисциплинарной воинской части на срок до двух лет;

- утрата военного имущества наказывается штрафом в размере от ста до двухсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного до двух месяцев, либо ограничением по военной службе на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо содержанием в дисциплинарной воинской части на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до двух лет.

#### *Военные аспекты международного гуманитарного права*

Основные положения Международного гуманитарного права закреплены в Женевской конвенции от 12 августа 1949 г. и Дополнительных протоколах к этой конвенции, которые были одобрены 8 июля 1977 г. и подписаны 12 сентября 1977 г. большинством государств – членов Организации Объединенных Наций. Международное гуманитарное право является отраслью международного права и представляет собой совокупность правовых норм, основанных на принципах гуманности и направленных на ограничение последствий вооруженных конфликтов. Цель этого права состоит в том, чтобы удерживать воюющие стороны от бессмысленной жестокости, а также обеспечить необходимую защиту тем, кто в этом нуждается. Наиболее важные положения Международного гуманитарного права, применяемые в вооруженных конфликтах:

1. Лица, вышедшие из строя, и те, кто не принимает непосредственное участие в боевых действиях, имеют право на уважение к их жизни, на моральную и физическую неприкосновенность. При всех обстоятельствах они имеют право на защиту и гуманное обращение без какой-либо дискриминации.

2. Запрещается убивать или наносить увечья противнику, который сдается в плен или является вышедшим из строя.

3. Раненые и больные должны подбираться и обеспечиваться уходом той стороны конфликта, во власти которой они находятся. Защите также подлежат медицинский персонал, медицинские учреждения, транспортные средства и оборудование. Эмблема красного креста и красного полумесяца обозначает право на такую защиту и должна уважаться.

4. Захваченные в плен комбатанты и гражданские лица, находящиеся на территории, контролируемой противником, имеют право на уважение к их жизни, достоинству, личным правам и убеждениям. Им должна быть обеспечена защита от насилий и репрессий, они имеют право на переписку со своей семьей и получение помощи.

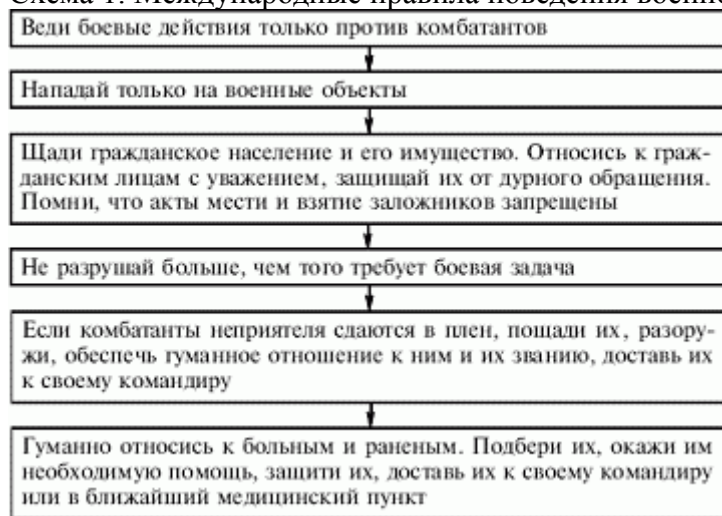
5. Каждый человек имеет право на основные юридические гарантии. Никто не должен подвергаться физическим или моральным пыткам, телесным наказаниям, а также жестокому или унижительному обращению.

6. Стороны, состоящие в конфликте, и их вооруженные силы не могут пользоваться неограниченным выбором методов и средств ведения войны. Запрещается использовать такое оружие и такие методы ведения боевых действий, которые по своему характеру могут вызвать необусловленные необходимостью потери или повлечь за собой чрезмерные страдания.

7. Стороны в конфликте обязаны постоянно делать различие между гражданским населением и комбатантами и по возможности щадить гражданское население и имущество. Ни гражданское население в целом, ни отдельные гражданские лица не должны быть объектом нападения. Нападению могут подвергаться только военные объекты.

Исходя из этих положений Международного гуманитарного права каждый военнослужащий должен знать и соблюдать международные правила поведения в бою (схема 1).

Схема 1. Международные правила поведения военнослужащего в бою



Международное гуманитарное право предоставляет особую защиту некоторым категориям лиц и объектов, которые имеют специальные отличительные знаки. Защитой Международного гуманитарного права пользуются:

1. Военная и гражданская медицинские службы; военный духовный персонал; гражданский духовный персонал (только в составе гражданской медицинской службы и гражданской обороны). Отличительным знаком медицинской службы является красный крест на белом поле или равноценная ему эмблема в виде красного полумесяца на белом фоне. Отличительный знак должен быть настолько большим и хорошо видимым, насколько это позволяет конкретная обстановка.

2. Гражданская оборона, обеспечивающая проведение мероприятий по защите и выживанию гражданского населения: оповещение; эвакуация; предоставление и обустройство убежищ; проведение мероприятий по светомаскировке; спасательные работы; медицинское обслуживание, включая первую медицинскую помощь и помощь религиозного характера; борьба с пожарами; обнаружение и обозначение опасных районов; обеззараживание; предоставление крова и снабжение; срочное захоронение трупов и др. Отличительным знаком гражданской обороны является равносторонний темно-синий треугольник на оранжевом фоне.

3. Культурные ценности под общей защитой, к которым относятся объекты, имеющие важное значение, являясь культурным и духовным наследием народа. Это памятники архитектуры, искусства и истории; места археологических раскопок, ансамбли зданий, которые в целом представляют исторический или художественный интерес; музеи, крупные библиотеки, архивные хранилища, хранилища других культурных ценностей. Отличительный знак культурных ценностей под общей защитой представляет собой бело-голубой щит.

4. Культурные ценности под особой защитой – это объекты, представляющие исключительную ценность. К ним относятся хранилища культурных ценностей; центры, содержащие объекты недвижимости, представляющие культурную ценность. Отличительный знак культурных ценностей под особой защитой – три бело-голубых щита, расположенные треугольником (один щит внизу).

5. Установки и сооружения, содержащие опасные силы (плотины, дамбы, атомные электростанции), нападение на которые может вызвать высвобождение этих сил из-под контроля и последующие тяжелые потери среди гражданского населения. Отличительный знак установок и сооружений, содержащих опасные силы, представляет собой группу из трех ярко-оранжевых кругов, расположенных на одной оси.

6. Белый флаг (флаг перемирия, используемый для переговоров или капитуляции).

#### **Контрольные вопросы:**

1. Какими федеральными законами и нормативными правовыми актами регламентировано исполнение обязанностей военной службы в Российской Федерации?
2. Почему для военнослужащих предусмотрены некоторые ограничения в общегражданских правах и свободах?
3. Каким образом подразделяются обязанности военнослужащих?
4. К каким видам ответственности могут привлекаться военнослужащие?
5. В каких документах изложены основные положения Международного гуманитарного права?
6. Прокомментируйте положения законов и нормативных правовых актов РФ и назовите особенности, которые определяют военную службу как особый вид федеральной государственной службы.

### **Самостоятельная работа № 11**

#### **Тема: Общие правила оказания первой помощи**

**Цель:** формировать умения владеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

#### **Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Подобрать и изучить учебный и дополнительный материал об общих правилах оказания первой помощи.
2. Максимально сжать информацию.
3. С учётом полученных знаний составить презентацию.
4. Работу оформить в соответствии с приложением 2.

#### **Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. e-reading.by>chapter...1005542...pervoy\_pomoschi.html
2. syl.ru>article...pravila-okazaniya-pervoy-pomoschi...
3. studopedia.ru>l1...okazaniya-pervoy...pomoshchi.html
4. secur.ru>expo.php...

#### **Теоретическая часть:**

Оказание первой доврачебной помощи заключается в предоставлении пострадавшему прямо на месте происшествия комплекса самых простых и элементарных медицинских действий. Проводится она людьми, которые оказались поблизости от потерпевшего. Как правило, оказание первой доврачебной помощи происходит в первые тридцать минут после получения травмы.

Что такое травма?

Травма – это ухудшение самочувствия человека и его здоровья в результате отрицательного влияния какого-либо фактора по отдельности или вместе: физического, химического, биологического. Если происшествие произошло на производстве, то пострадать человек может по социально-психологическим, организационно-техническим и другим причинам.

Оказание первой помощи пострадавшим может помочь предотвратить тяжелые и необратимые последствия травмы.

*Универсальная инструкция по оказанию первой помощи.*

Получить травму человек может дома, на рабочем месте и даже на прогулке. Независимо от того, где он пострадал, существует стандартный набор правил оказания первой помощи.

Необходимо оценить окружающую обстановку. То есть находится ли пострадавший вблизи от угрозы возгорания, возможного взрыва, обвала и так далее.

Дальше следует выполнить действия, направленные на избежание возможной опасности как для самого пострадавшего, так и для человека, который предоставляет доврачебную помощь (например, вынос пострадавшего из огня, зоны поражения электрическим током и тому подобное).

Затем определяется общее количество пострадавших и степень тяжести их травм. В первую очередь доврачебная помощь оказывается людям с самыми тяжелыми повреждениями.

Теперь происходит оказание первой помощи пострадавшим:

если пострадавший находится в бессознательном состоянии и у него отсутствует пульс на сонной артерии, то следует провести реанимационные действия (оживление);

если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него прощупывается пульс, то необходимо привести его в сознание;

если у пострадавшего травмы, то при артериальном кровотечении накладывается жгут, а при признаках переломов – накладываются транспортные шины;

если есть раны на теле, то следует наложить повязку.

Основной целью первой помощи является умение оказать помощь человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи, такой, как бригада «скорой помощи».

Первая помощь — это оперативная помощь пострадавшему при получении травмы или внезапном приступе заболевания, которая оказывается до тех пор, пока не появится возможность в оказании квалифицированной медицинской помощи (до прибытия бригады «скорой помощи»). Это может быть само- и взаимопомощь.

Своевременное оказание первой помощи может иметь решающее значение в сохранении жизни и здоровья пострадавшего.

По мнению специалистов в области первой помощи, общий порядок действий оказывающего первую помощь включает в себя:

- определение неотложной ситуации и необходимости оказания первой помощи;
- принятие решения об оказании первой помощи;
- вызов скорой медицинской помощи;
- оказание пострадавшему первой помощи до прибытия бригады «скорой помощи».

«Скорую помощь» рекомендуют вызывать в следующих ситуациях:

пострадавший находится в бессознательном состоянии;

у пострадавшего затруднённое дыхание или дыхание отсутствует;

у пострадавшего непрекращающиеся боли в груди или ощущение давления в груди;

у пострадавшего сильное кровотечение;

у пострадавшего сильные боли в животе;

у пострадавшего отравление или другие неотложные состояния.



В других случаях, когда трудно определить необходимость вызова «скорой помощи», полагайтесь на свою интуицию.

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое первая помощь и кем она оказывается?
2. Каковы общие правила оказания первой помощи?
3. В каких случаях необходимо вызывать «скорую помощь»?

**Самостоятельная работа № 12**

**Тема: Составление алгоритма оказания основных видов первой помощи**

**Цель:** формировать умения владеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Подобрать и изучить учебный и дополнительный материал о оказании первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.
2. Дать свою оценку и составить алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.
3. С учётом полученных знаний составить презентацию.
4. Работу оформить в соответствии с приложением 2.

**Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

**Интернет – ресурсы:**

1. [allfirstaid.ru](http://allfirstaid.ru) Алгоритм оказания первой помощи
2. [ppt-online.org/81579](http://ppt-online.org/81579)
3. [lifehacker.ru](http://lifehacker.ru) Лайфхакер Алгоритм

**Теоретическая часть:**

1. При прибытии на место происшествия участнику оказания первой помощи следует оценить сложившуюся обстановку и наличие возможных опасностей для себя, пострадавшего (пострадавших) и окружающих. После этого следует попытаться устранить угрожающие факторы или минимизировать риск собственного повреждения и риск для пострадавшего (пострадавших) и окружающих, обеспечив тем самым безопасные условия для оказания первой помощи и других видов помощи. При необходимости следует извлечь пострадавшего (пострадавших) из автомобиля или других труднодоступных мест. Также следует определить количество пострадавших и приоритетность оказания первой помощи.

2. Проверить наличие сознания у пострадавшего. При наличии сознания у пострадавшего - начать выполнять мероприятия, описанные в п. 7 и далее.

3. При отсутствии признаков сознания участнику оказания первой помощи необходимо восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего, после чего проверить наличие у него дыхания. При наличии дыхания у пострадавшего – начать выполнять мероприятия, описанные в п. 6 и далее.

4. При отсутствии признаков дыхания участнику оказания первой помощи самостоятельно или привлекая помощников, следует осуществить вызов скорой медицинской помощи.

5. Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи (если вызывает помощник) или после вызова (если вызов осуществлялся самостоятельно) участнику оказания первой помощи необходимо начать проведение базовой сердечно-легочной реанимации в объеме компрессий грудной клетки и искусственной вентиляции легких. Если при проведении реанимационных мероприятий появляются признаки наружного артериального кровотечения, участник оказания первой помощи привлекает помощника для его остановки или производит остановку кровотечения самостоятельно.

Реанимационные мероприятия, проводимые участником оказания первой помощи, продолжаются до прибытия скорой медицинской помощи или других аварийно-спасательных формирований и распоряжения их сотрудников о прекращении этих действий, либо до появления явных признаков жизнедеятельности у пострадавшего (появления самостоятельного дыхания и кровообращения, возникновения кашля, произвольных движений у пострадавшего). В случае длительного проведения реанимационных мероприятий и возникновения физической усталости у участника оказания первой помощи, необходимо привлечь помощника к осуществлению этих мероприятий, а в отсутствие помощника – прекратить их.

Реанимационные мероприятия могут не осуществляться пострадавшим с явными признаками нежизнеспособности (разложение, травма несовместимая с жизнью), либо в случаях, когда отсутствие признаков жизни вызвано исходом длительно существующего неизлечимого заболевания (например, онкологического заболевания и т.п.).

6. В случае появления у пострадавшего признаков жизни и наличия самостоятельного дыхания необходимо осуществить поддержание проходимости дыхательных путей, для чего следует придать ему устойчивое боковое положение (пострадавших с подозрением на травму позвоночника следует поворачивать на бок с привлечением как минимум 2 помощников с ручной фиксацией позвоночника).

7. Участнику оказания первой помощи необходимо провести обзорный осмотр пострадавшего на наличие признаков сильного артериального или смешанного кровотечения. При наличии этих признаков необходимо осуществить временную остановку кровотечения доступными способами.

8. При отсутствии явных признаков кровотечения следует выполнить подробный осмотр пострадавшего в следующей последовательности:

- проведение осмотра головы;
- проведение осмотра шеи;
- проведение осмотра груди;
- проведение осмотра живота;
- проведение осмотра конечностей.

При выявлении травм, ранений и кровотечений участнику оказания первой помощи необходимо самостоятельно или с привлечением помощника вызвать скорую медицинскую помощь (если она не была вызвана ранее) и сообщить диспетчеру характер повреждений, оказать соответствующую первую помощь, привлечь к оказанию первой помощи свидетелей и участников происшествия, организовать использование аптечек и упаковок, контролировать действия помощников.

9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела, определяющееся его состоянием и характером имеющихся у него травм и заболеваний.

10. Участнику оказания первой помощи следует самостоятельно или привлекая помощников, контролировать состояние пострадавшего (пострадавших), которым уже оказана первая помощь и оказывать пострадавшему (пострадавшим) первую психологическую помощь.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Чем нужно руководствоваться при составлении алгоритма оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях?
2. Кто должен устранять угрожающие факторы или минимизировать риск собственного поражения?
3. Когда следует вызывать бригаду «Скорой помощи»?
4. Кто должен контролировать состояние пострадавшего, которому уже оказана первая помощь?

**Тема: Рождение ребенка — высшее чудо на Земле**

**Цель:** формировать потребность соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

**Методические рекомендации по выполнению работы:**

1. Прочитайте и проанализируйте учебный и дополнительный материал о беременности, родах и уходе за младенцем.
2. Дайте свою оценку здоровью семьи.
3. С учётом полученных знаний составьте презентацию, опираясь на которую сможете аргументировано защищать изложенную точку зрения.
4. Работу оформить в соответствии с приложением 2.

**Литература:**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил. уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос. акад. Образования, изд-во Просвещение – 3-е изд., 2011. – 351 с., [8] л. ил.

**Интернет – ресурсы:**

1. [mamochki-detishki.ru/samoe...chudo-na-zemle...rebenka/](http://mamochki-detishki.ru/samoe...chudo-na-zemle...rebenka/)
2. [7ya.ru/article/Chudo-rozhdeniya-vashego-malysha/](http://7ya.ru/article/Chudo-rozhdeniya-vashego-malysha/)
3. [fototelegraf.ru/249766-rozhdenie-rebenka...chudo...](http://fototelegraf.ru/249766-rozhdenie-rebenka...chudo...)

**Теоретическая часть:**

Мы никогда не знаем, кто родится, каков он будет, этот новый человек? На кого будет похож, на папу, на маму, на бабушку, или дедушку? Чьи черты характера унаследует, или принесёт собою такие сочетания, которые никогда ещё не проявлялись в роду?

Мы хотели бы «строить» свою кровиночку по-своему. Но, столько много составляющих! Мы не можем влиять. Иногда мы очень сильно мечтаем относительно ребёнка, и вдруг это сбывается, чудесным образом, вне закона, вне управления!

Мы хотели бы, чтобы наш ребёнок воплотил в жизнь наши мечты, то, что мы сами не сумели. Но не нами закладывается этот единственный вариант индивидуальности, не нами задаётся и его миссия.

Как маленький зелёный росток пробивается из почвы, отодвигая грубые тяжёлые комки, так маленькая кроха с невероятной силой преодолевает наше влияние, давление наших желаний, эмоций, воли, и вырастает в самого себя.

Молодая поросль, новое поколение, ловит тенденции развития своего времени. (Видимо это их и объединяет, где-то здесь проходит неуловимая граница между новым и старым поколением). Слушая и не слушая нас, старшее поколение, они, молодые, поступают по-своему. Как и мы в своё время, слыша дедов и родителей, спорили, или отмалчивались, но упрямо делали по-своему, имея в душе уверенность, совсем необоснованную, что жизнь теперь другая. С возрастом пришло обоснование нашей правоты, но ушло что-то другое, свойственное молодости. А что было бы, если бы мы поступали, только следуя советам старших, претворяя в жизнь только их мечты? Наверное, Мир давно бы свернул к своим истокам, и загас без обновления?

Таинственное свойство молодости, новых поколений - постоянно разворачивать спираль жизни. Перенаправляя и освежая её.

Где же заложена эта мудрость, в чьих головах? Старшие не хотят менять достигнутого и знают почему. Младшие хотят всё изменить, и не знают почему. А кто же хочет и знает?

Опять мы встречаемся с тем, что нам не подвластно.

Так устроено в Природе.

Мы говорим, - Мать Природа, Бог, Всеобщий Разум, ... Кто бы это ни был (человек не дотянулся разумом), он словно за руку нас держит, каждому дана эта связующая ниточка – мы чувствуем. Каждый, молодой и старый, может поступать так, как чувствует, опираясь только на свою интуицию – интимное общение с Природой.

Таинственным образом зарождается ребёнок. Что предшествовало этому? Не только любовь, желание и решение женщины родить. Иногда беременность для женщины является полным откровением, неожиданным фактом. Но с начала её жизни, когда она росла, окружённая родительской любовью, когда играла в куклы, ей так хотелось быть мамой и заботиться о своём ребёночке, тогда – разрешение на беременность уже было получено. И не важно, что сейчас она забыла, или не хотела, или не вовремя – пришёл момент.

Ребёнок, вся наша жизнь вокруг него.

Сколько новых чувств возникает в душах окружающих. Сколько новорожденных явлений сразу встаёт на охрану его благополучия! Материнский инстинкт, материнская любовь и самоотверженность, молочко в груди матери, родительские чувства, их забота и ответственность, любовь и забота всей семьи, любовь и забота всего общества, профессиональная ответственность педиатров, воспитателей, учителей, законы общества, ... Мир организуется вокруг родившейся крохи так, чтобы ей было тепло и уютно, словно Божество родилось...

А может, с каждым новорожденным к нам приходит Бог? Живёт в нём какое-то время, его глазами наблюдает за нами, за Миром, его руками и поступками корректируя жизнь, внося необходимые изменения в нас и в Мир. А затем оставляет сформировавшегося самостоятельного зрелого человека с его накопленным жизненным опытом и мудростью. И вновь рождается с каждым ребёнком, чтобы жить на Земле и изменять этот Мир?

**Контрольные вопросы:**

1. Что предшествует зарождению ребенка?
2. Может ли беременность быть для женщины неожиданным фактором?
3. Какие чувства вызывает беременность у будущих родителей?
4. Является ли рождение ребенка высшим чудом на Земле?

Регламент устного публичного выступления – **не более 10 минут**.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы.

Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например: «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки :

слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход \_\_\_\_\_ за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"). Поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

Вызывает ли мое выступление интерес?

Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?

Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?

Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию.

Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что и знаки препинания в письменной.

После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно»,

«Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей.

Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

## Приложение 2

### Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов – то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

*1 стратегия:* на слайды выносятся опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- объем текста на слайде – не больше 7 строк;
- маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;
- отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;
- значимая информация выделяется с помощью цвета, кегля, эффектов анимации.

Особо внимательно необходимо проверить текст на отсутствие ошибок и опечаток.

Основная ошибка при выборе данной стратегии состоит в том, что выступающие заменяют свою речь чтением текста со слайдов.

*2 стратегия:* на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением (как правило, никто из присутствующих не заинтересован вчитываться в текст на ваших слайдах и всматриваться в мелкие иллюстрации);
- максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому).

Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Основная ошибка при выборе данной стратегии – «соревнование» со своим иллюстративным материалом (аудитории не предоставляется достаточно времени, чтобы воспринять материал на слайдах). Обычный слайд, без эффектов анимации должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда. Если какая-то картинка появилась на 5 секунд, а потом тут же сменилась другой, то аудитория будет считать, что докладчик ее подгоняет.

Обратного (позитивного) эффекта можно достигнуть, если докладчик пролистывает множество слайдов со сложными таблицами и диаграммами, говоря при этом «Вот тут



приведен разного рода *вспомогательный* материал, но я его хочу пропустить, чтобы не перегружать выступление подробностями». Правда, такой прием делать в *начале* и в *конце* презентации – рискованно, оптимальный вариант – в середине выступления.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступить к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к **оформлению презентации**. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации – для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Подумайте, не отвлекайте ли вы слушателей своей же презентацией? Яркие краски, сложные цветные построения, излишняя анимация, выпрыгивающий текст или иллюстрация — не самое лучшее дополнение к научному докладу. Также нежелательны звуковые эффекты в ходе демонстрации презентации. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях. Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями). Использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись (например, последовательное появление элементов диаграммы). Для акцентирования внимания на какой-то конкретной информации слайда можно воспользоваться лазерной указкой.

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MSExcel. Для ввода числовых данных используется числовой формат с разделителем групп разрядов. Если данные (подписи данных) являются дробными числами, то число отображаемых десятичных знаков должно быть одинаково для всей группы этих данных (всего ряда подписей данных). Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы. Структурные диаграммы готовятся при помощи стандартных средств рисования пакета MSOffice. Если при форматировании слайда есть необходимость пропорционально уменьшить размер диаграммы, то размер шрифтов реквизитов должен быть увеличен с таким расчетом, чтобы реальное отображение объектов диаграммы соответствовало значениям, указанным в таблице. В таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов — в противном случае данные в таблице будет просто невозможно увидеть. Ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MSWord или табличного процессора MSExcel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее 18 pt. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

Если Вы предпочитаете воспользоваться помощью оператора (что тоже возможно), а не листать слайды самостоятельно, очень полезно предусмотреть ссылки на слайды в тексте доклада ("Следующий слайд, пожалуйста...").

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение.



Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Для показа файл презентации необходимо сохранить в формате «Демонстрация PowerPoint» (Файл — Сохранить как — Тип файла — Демонстрация PowerPoint). В этом случае презентация автоматически открывается в режиме полноэкранного показа (slideshow) и слушатели избавлены как от вида рабочего окна программы PowerPoint, так от потерь времени в начале показа презентации.

После подготовки презентации полезно проконтролировать себя вопросами:

- удалось ли достичь конечной цели презентации (что удалось определить, объяснить, предложить или продемонстрировать с помощью нее?);
- к каким особенностям объекта презентации удалось привлечь внимание аудитории?
- не отвлекает ли созданная презентация от устного выступления?

После подготовки презентации необходима репетиция выступления.

Приложение 3

### **Методические рекомендации по работе с текстом**

Основные виды систематизированной записи текста

- 1 Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
- 2 Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
- 3 Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
- 4 Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
- 5 Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Требования по конспектированию

- 1 Заглавия всех тем писать ярким, выделяющимся цветом.
- 2 Подзаголовки подчеркивать ярким цветом.
- 3 На каждой странице слева оставлять свободные поля (ширина полей до 1/3 ширины страницы) для записи даты конспектирования, замечок преподавателя и последующей проработки конспекта.
- 4 Весь текст разделять на абзацы. В каждом абзаце должна заключаться отдельная мысль. Абзац должен начинаться с «красной строки». Между абзацами оставлять чистую строку.
- 5 Главное, ключевое слово каждой отдельной мысли выделять подчеркиванием или иным способом.
- 6 Каждый учебный вопрос (по необходимости), тему каждого урока (обязательно) завершать обобщением (выводом), начиная словами: итак, таким образом или вывод.
- 7 Тетрадь для конспектов должна быть достаточно объемной.
- 8 Несколько листов в конце тетради следует отвести для справочного материала.
- 9 В тетради для конспектов недопустимы посторонние записи, рисунки, чертежи и наклейки, не относящиеся к изучаемому предмету.
- 10 Следует помнить: конспект в значительной степени отражает возможности, способности и даже характер студента, его отношение к предмету обучения; он является не только отчетным учебным документом, но и источником знаний, индивидуальным учебником.

## **Методические рекомендации по составлению графологических структур (схем)**

1. Просмотрите внимательно содержание учебного материала по учебнику, лекции.
  2. Внимательно изучите материал, выписывая из него основные понятия.
  3. Еще раз прочитайте текст с целью нахождения связей между понятиями.
  4. Постройте логическую структуру, включающую выбранные вами понятия с учетом взаимодействия между ними. Если удастся найти обобщающие понятия, то в результате построения логической схемы, получится иерархическая структура (дерево). Если одни понятия вытекают из других, то можно установить причинно - следственные связи и построить логические цепочки.
  5. Сверьте полученную логическую структуру, прочитав текст еще раз.
- Требования к составлению логических схем**
- простота (минимальное количество схемных элементов и их связей)
  - целевая и смысловая значимость элементов и связей и их иерархическое расположение (основные, вспомогательные и т. д.)
  - наглядность схемы (цветовое решение и т.д.)

### ***Схемы***

Визуализация информации — представление числовой и текстовой информации в виде графиков, диаграмм, структурных схем, таблиц, карт и т.д.

Параметры оценки заданий на составление хронологических таблиц и опорно-логических схем: точность и лаконичность формулировок, ответов, необходимых для занесения в таблицы; убедительные, аргументированные предложения по решению выделенных проблем; собственная позиция по данным вопросам.

### ***Составление опорной схемы-коллажа по материалам лекций***

Коллаж — это схематически фиксированное отображение некоторой части предметного содержания, объединенное ключевым понятием или проблемой.

Существуют различные типы коллажей: 1) «солнечная система» в центре которой — «ядро» с ключевым понятием и «лучами» — дополнительной информацией; 2) «слепое пятно», где часть информации заполнена, а часть — нет; 3) «вспышка», где заполняется как ядро, так и лучи и некоторые другие.

## **Методические рекомендации по подготовке доклада (сообщения)**

Доклад — вид самостоятельной работы, используется в учебных и внеаудиторных занятиях, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками, систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения.

Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, и т.п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В

заклучении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п.

Алгоритм подготовки доклада (сообщения)

1. Перед подготовкой доклада, сообщения необходимо внимательно прочитать материал учебника по заданной теме.
2. Составить план своего рассказа.
3. Подобрать дополнительную литературу по данной теме.
4. Сообщение должно соответствовать теме и достаточно полно ее раскрывать.
5. Изложение материала должно быть последовательным, не должно содержать лишних фактов, не относящихся к теме.
6. Рекомендуются использование наглядного материала.
7. В конце доклада, сообщения должны быть сделаны выводы.

Приложение 6

### **Методические рекомендации по работе с документом**

1. Кто автор документа? Кто, кроме автора, участвовал в подготовке документа? Что вы знаете об этих людях? Что дополнительно вы смогли узнать об авторах из изучаемого документа?
2. Когда был написан или создан документ? Как это можно понять из его содержания? Какое значение имеет время написания документа?
3. Где произошли события, о которых говорится в изучаемом документе? Как это можно понять из его содержания? Какое значение имеет место, в котором произошли описываемые в документе события?
4. Какие факты приведены в документе? Какие выводы можно из них извлечь?
5. Почему был создан документ? Каков повод для его создания? Причины, по которым произошли описанные в документе события?
6. Как изучаемый документ помог вам узнать больше об историческом событии, к которому он относится?

### **Дополнительная литература и информационные источники**

#### **Интернет ресурсы:**

<http://window.edu.ru/>  
<http://www.edu.ru/>  
<http://www.ege.edu.ru/>  
<http://rin57.ucoz.ru/>  
<http://www.uchportal.ru/>  
<http://pedsovet.su/>  
<http://rusedu.info/>  
<http://www.pedopyt.ru/>