

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Ульяновский техникум железнодорожного транспорта»

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД. 08 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*общеобразовательный цикл*

*программы подготовки специалистов среднего звена*

*по специальности*

*08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство*

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

г. Ульяновск, 2020 год

Составитель: Беззубов С.К., преподаватель ОГБПОУ УТЖТ

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОУД. 08 Основы безопасности жизнедеятельности составлен в соответствии с требованиями к минимуму результатов освоения ОУД. 08 Основы безопасности жизнедеятельности, изложенными в Федеральном государственном стандарте среднего профессионального образования по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. №1002.

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОУД. 08 Основы безопасности жизнедеятельности входит в *общеобразовательный цикл дисциплин* и является частью основной профессиональной образовательной программы ОГБПОУ «Ульяновский техникум железнодорожного транспорта» по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, разработанной в соответствии с примерной образовательной программой.

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОУД. 08 Основы безопасности жизнедеятельности адресован студентам очной формы обучения.

УМКД включает теоретический блок, перечень практических занятий и/или лабораторных работ, задания по самостоятельному изучению тем дисциплины, вопросы для самоконтроля, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации (при наличии).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Наименование разделов</b>	<b>стр.</b>
1. Введение	4
2. Образовательный маршрут	7
3. Содержание дисциплины	9
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	9
3.2Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	55
3.3Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	127
3.4Раздел 4. Основы медицинских знаний	164
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	179
5. Глоссарий	184
6. Информационное обеспечение дисциплины	194

## УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОУД 08. Основы безопасности жизнедеятельности создан Вам в помощь для работы на занятиях, при выполнении домашнего задания, самостоятельной работы и подготовки к различным видам контроля по дисциплине, а так же при самостоятельном изучении дисциплины.

УМК по дисциплине ОУД 08 Основы безопасности жизнедеятельности включает теоретический блок, перечень практических занятий, задания для самостоятельного изучения тем дисциплины, вопросы для самоконтроля, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации (при наличии экзамена, дифференцированного зачета).

Приступая к изучению новой учебной дисциплины ОУД 08. Основы безопасности жизнедеятельности, Вы должны внимательно изучить список рекомендованной основной и вспомогательной литературы. Из всего массива рекомендованной литературы следует опираться на литературу, указанную как основную.

По каждой теме в УМК перечислены основные понятия и термины, вопросы, необходимые для изучения (план изучения темы), а также краткая информация по каждому вопросу из подлежащих изучению. Наличие тезисной информации по теме позволит Вам вспомнить ключевые моменты, рассмотренные преподавателем на занятии.

Основные понятия, используемые при изучении содержания дисциплины ОУД 08. Основы безопасности жизнедеятельности приведены в глоссарии.

После изучения теоретического блока приведен перечень практических работ, выполнение которых обязательно. Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения дифференцированного зачета по дисциплине ОУД 08. Основы безопасности жизнедеятельности, поэтому в случае отсутствия на уроке по уважительной или неуважительной причине Вам потребуется найти время и выполнить пропущенную работу.

В процессе изучения дисциплины ОУД 08. Основы безопасности жизнедеятельности предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа.

Содержание рубежного контроля (точек рубежного контроля) разработано на основе вопросов самоконтроля, приведенных по каждой теме.

По итогам изучения дисциплины ОУД 08. Основы безопасности жизнедеятельности проводится дифференцированный зачет.

В зачетную книжку выставляется дифференцированная оценка. дифференцированный зачет выставляется на основании оценок за практические работы и точки рубежного контроля.

В результате освоения дисциплины ОУД 08. Основы безопасности жизнедеятельности

Вы должны уметь:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике:
- принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы, законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан, прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

**Внимание!** Если в ходе изучения дисциплины ОУД 07. Основы безопасности жизнедеятельности у Вас возникают трудности, то Вы всегда можете к преподавателю прийти на дополнительные занятия, которые проводятся согласно графику. Время проведения дополнительных занятий Вы сможете узнать у преподавателя, а также познакомившись с графиком их проведения, размещенном на двери кабинета преподавателя.

В случае, если Вы пропустили занятия, Вы также всегда можете прийти на консультацию к преподавателю в часы дополнительных занятий.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ/МДК

*Таблица 1*

<b>Формы отчетности, обязательные для сдачи</b>	<b>Количество</b>
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	22
Точки рубежного контроля	6
Промежуточная аттестация (при наличии)	дифференцированный зачет

**Желаем Вам удачи!**



## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

#### **Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни**

**Основные понятия и термины по теме:** понятий здоровья и здорового образа жизни; основных условий сохранения и укрепления здоровья человека.

Цели урока:

- расширить представление учащихся о здоровье; раскрыть сущность понятия «здоровый образ жизни»;
- формировать у учащихся бережное отношение к своему здоровью;
- продолжить формирование навыка работы с учебником, дополнительной литературой;

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Что такое здоровье?
2. Здоровый образ жизни.
3. Здоровье из глубины веков.
4. Народная мудрость о здоровье.
5. Здоровье и государство.
6. Здоровье студентов группы .

#### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Предлагается ответить на следующие вопросы:

- Чего вы в первую очередь желаете себе?
- Чего вы в первую очередь желаете своим близким?
- Чего вы никогда не пожелаете своим врагам?

(ЗДОРОВЬЕ)

Что же такое здоровье? Здоровье - плод воздействия разнообразных факторов на уникальную систему природы «человек». Каждый человек должен уметь управлять своим здоровьем с учетом риска заболеваний и особенностей психологического, физиологического факторов.

Для самостоятельного управления здоровьем каждому необходимо уметь создать комфорт души и тела, что достигается определенным образом жизни, отношением к средствам оздоровления и исцеления от недугов.

Какое определение вы дадите понятию «здоровье»?

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

Рассмотрим основные компоненты здоровья: нравственное, социальное, физическое.

Скажите, насколько тесно взаимосвязаны компоненты здоровья? (Компоненты здоровья тесно взаимосвязаны: если человек здоров физически, но испытывает психологический дискомфорт, он не может чувствовать себя отлично.)

От чего зависит здоровье человека? (Здоровье человека зависит от образа жизни, поведения, образа мыслей.)

Согласитесь ли вы с таким мнением: какова деятельность человека, таков и он сам, его природа и его болезни? Докажите свой ответ примерами.

Здоровье - главный дар, данный нам нашими предками и нерасточительно расходуемый нами - ими последователями. Как распорядиться этим бесценным (действительно бесценным - ведь нам он достаётся совершенно бесплатно) даром? Очень важно как можно раньше прийти к выводу и пониманию необходимости сохранения и умножения своего здоровья, а для этого надо очень мало. Учёные определяют такое стремление как движение в два шага.

1-й шаг - состоит в выборе жизненных установок, определении своих целей в жизни.

2-й шаг - это выбор путей для реализации тех жизненных установок и целей, которые, вы для себя определили в первом случае.

Необходимо понять, что ничего в жизни даром не дается. Что результат будет тем лучше и выше, чем раньше вы начнёте работать над собой.

Человек - это не просто высокоорганизованная биологическая система, а организм, живущий в определенных общественных условиях, которые отражаются на физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои.

Образ жизни - показатель, как условия жизнедеятельности человек реализует для своего здоровья. Здоровье человека в 60% зависит от образа жизни, в 20% - от окружающей среды, в 8% - от наследственности.

От рождения человек обладает определенными резервами здоровья, а длительность их использования зависит от самого человека (условий поведения, стиля, образа жизни).

При оценке здоровья используют 4 основных критерия:

1 - наличие или отсутствие хронических заболеваний; 2 - уровень достигнутого физического и нервно-психического развития; 3 - состояние основных систем организма - дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной и т. д.; 4 - степень сопротивляемости организма внешним воздействиям.

Существует комплекс факторов, определяющих; как здоровье отдельного человека, так и общества в целом.

Какие это факторы на ваш взгляд?

(Социально-экономические, определяемые уровнем развития общества: производство, образование, медицина, характер питания, население, досуг и др.)

Почему в странах с разным уровнем социально-экономического развития показатели здоровья различаются?

Как факторы природной среды (климат местности, растительный и животный мир, космос, уровень солнечной активности) влияют на состояние здоровья? (Влияние этих факторов состоит в распространении определенных заболеваний в определенных географических зонах - рак кожи в зонах с

высокой солнечной радиацией, зоб (щитовидная железа) - в районах с недостаточным содержанием йода в воде и т. д.)

С чем связано влияние биологических и психологических факторов? (С наследственностью, темпераментом и поведением человека, его телосложением, психологическим складом личности, то есть с тем, что характеризует врожденные свойства и индивидуальность человека.)

Совершенно верно. Эти факторы определяют условия жизни человека, сказывающиеся на его здоровье.

**3. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.**

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- достаточная двигательная активность, обеспечивающая суточную потребность организма в движениях; закаливание, способствующее повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;
- рациональное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов и микроэлементов;
- соблюдение режима дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов, гигиена умственного труда;
- личная гигиена;
- грамотное экологическое поведение;
- психогигиена, направленная на формирование умения управлять своими эмоциями и профилактику неврастенических состояний
- сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем;
- отказа от вредных привычек – курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- безопасное поведение дома, на улице в общественных местах, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений.

**Практические занятия - не предусмотрено**

**Задания для самостоятельного выполнения**

1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**  
устный опрос

**Вопросы для самоконтроля по теме - не предусмотрено**

**Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья**

**Основные понятия и термины по теме:** *рацион питания, закаливание организма, режим дня, труда и отдыха, правила личной гигиены.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1) Как формулируется закон сохранения энергии в механике?

- 2) Какие есть законы сохранения?
- 3) Какой закон является законом сохранения?
- 4) Когда полная механическая энергия сохраняется?

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, несущей ответственность за состояние своего здоровья. Среди составляющих здорового образа жизни можно выделить основные (схема 1). Первым шагом к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти без глубокого осмысления его необходимости.

Человек должен быть твердо убежден в том, что иного пути к здоровью просто не существует. Перечисляя составляющие здорового образа жизни, на первое место можно поставить режим жизнедеятельности. Жизнь каждого человека проходит в режиме распределения времени. Часть времени уделяется общественно необходимой деятельности, другая его часть отводится личным потребностям. Так, например, режим жизнедеятельности студента определен расписанием занятий; режим военнослужащего распорядком дня; режим работающего человека началом и концом рабочего времени.

**Схема 1. основные составляющие здорового образа жизни**

Схема 1. Основные составляющие здорового образа жизни



ЗОЖ включает:

- - Режим жизнедеятельности
  - Отказ от вредных привычек
  - Состояние окружающей среды
  - Общая гигиена организма
  - Оптимальный двигательный режим
  - Рациональное питание

**Режим** это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Работающий человек живет в заданном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои служебные и иные обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, все процессы в природе в той или иной мере подчинены строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день приходит на смену ночи. *Ритмичная деятельность* является одним из основных законов жизни и основой любого труда. Рациональное сочетание элементов режима обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Можно сказать, что в трудовой деятельности человека участвует весь его организм, поскольку трудовой ритм задает ритм физиологический. В определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, учащается дыхание, затем появляется чувство усталости. В другие часы и дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых, восстанавливаются силы и энергия организма. Правильное чередование труда и отдыха это основа высокой работоспособности человека.

Известный русский физиолог Н. Е. Введенский (1852-1922) отмечал, что устают не столько оттого, что много работают, сколько оттого, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит, и высокого уровня здоровья: постепенное вхождение в работу; продуманная и отработанная последовательность в труде; правильное распределение нагрузки дневной, недельной, месячной и годовой. Неравномерность нагрузки, спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаковы вредны. В деле восстановления работоспособности наиболее эффективным является активный отдых, позволяющий рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание физического и умственного труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, используя свободное время для укрепления своего здоровья. К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна здоровье немислимо. Потребность в сене у каждого из нас индивидуальна. Она зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, а подчас и истощению нервной системы, заболеванию всего организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна это основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку вставать и ложиться спать в одно и то же время, научиться быстро засыпать.

Важнейшим условием здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим. Движения, потребность в которых обусловлена

закономерностями роста организма, непременное условие нормального развития, общего укрепления здоровья, формирования и правильной осанки и овладения основными двигательными навыками. Для того чтобы стать сильным и ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом. Способность выполнять физическую работу зависит от степени тренированности мышц. Занятия физкультурой и спортом в первую очередь повышают мышечную силу. У тренированного человека утолщаются мышечные волокна и укрепляются все мышцы в целом. Регулярные тренировки способствуют улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности. Тренированный человек, утомленный работой, способен быстро восстанавливать свои силы. Физкультура благотворно действует и на состояние скелета. Изменяется осанка, движения становятся скоординированными, человек становится более ловким. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т. е. способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Когда человек активен, у него улучшается настроение, ощущение бодрости не оставляет его в течение длительного времени, что в конечном счете приводит к повышению жизнедеятельности всего организма. Недостаток, равно как и снижение физических нагрузок, неблагоприятно отражается на здоровье. У человека развивается слабость скелетных мышц, затем возникает слабость сердечной мышцы, наблюдаются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Одновременно происходит накопление в организме жира, развивается атеросклероз (хроническое заболевание, проявляющееся в повреждении внутренней стенки артерий и нарушении кровообращения), падает работоспособность, снижается устойчивость к инфекциям, ускоряется процесс старения. Эпоха научно-технической революции привела к уменьшению доли ручного труда за счет механизации и автоматизации трудовых процессов. Развитие городского транспорта и таких средств передвижения, как лифты, эскалаторы, движущиеся тротуары, развитие телефонизации и других средств связи привели к широкому распространению малоподвижного образа жизни, к гиподинамии, понижению двигательной активности. Основными способами борьбы с последствиями гиподинамии являются все виды физической активности: физкультура, спорт, туризм, физический труд. Регулярные занятия физкультурой и спортом, ежедневная утренняя зарядка, физкультминутки на работе, пешие прогулки, туризм призваны компенсировать двигательное голодание. Случайные физические нагрузки не решают дела, поскольку они, как правило, воздействуют на одну группу мышц. Укрепить физическую подготовленность, развиваться пропорционально и разносторонне позволяют только специально продуманные комплексные физические упражнения. Однако, занимаясь физкультурой, участвуя в спортивных играх и турпоходах, следует помнить, что все эти мероприятия могут быть полезны для организма

только в том случае, если физическая нагрузка соответствует физическому развитию. Чрезмерные физические нагрузки могут принести неокрепшему организму не меньший вред, чем малоподвижный образ жизни. Важный элемент здорового образа жизни общая гигиена организма. Она включает в себя уход за телом, соблюдение гигиены одежды и обуви, точное следование режиму дня. Уход за телом связан прежде всего с поддержанием чистоты кожного покрова. В человеческом организме содержится большое количество потовых и сальных желез, которые выделяют около 0,5 литра пота и около 20 граммов сала в сутки. Кроме того, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток. Но на грязной коже могут скапливаться вредные для здоровья человека микроорганизмы, способные привести к различным заболеваниям, в том числе грибковым. При загрязнении кожи засоряются также выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. Не меньшее значение имеет и ношение чистой одежды. Человек, стремящийся соблюдать здоровый образ жизни, хорошо понимает, как важно следовать режиму дня. У тех, кто придерживается режима, вырабатывается четкий ритм функционирования организма, а это повышает работоспособность и создает наилучшие условия для восстановления сил.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные потребности людей не позволяют рекомендовать один вариант режима для всех. Однако каждый может составить для себя распорядок дня, опираясь на основные принципы: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Режим дня имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Человек рационально использует каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней, содержательной жизни. При организации режима дня следует чередовать умственную и физическую работу, более широко использовать активный отдых для восстановления работоспособности. Уровень работоспособности человека во многом определяется биологическими ритмами.

**Биологические ритмы** это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем ее факторам, которые возобновляются с четкой периодичностью в рамках определенного времени (вращение земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещенности, температуры, влажности, напряженности электромагнитного поля земли).

Работоспособность человека в течение дня меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 8.00 до 12.00 в утренние часы и с 16.00 до 18.00 в дневные. Ночью работоспособность

понижается. Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Определить его нетрудно. Так называемые «жаворонки» энергично работают в первой половине дня, а так называемые «совы» вечером. «Жаворонки» по вечерам испытывают сонливость. Они рано ложатся спать, но и рано просыпаются, «совы» же, напротив, засыпают поздно, и для них большая проблема вставать в привычные для «жаворонков» часы.

Соблюдение режима дня уменьшает, однако, эту проблему. Неукоснительное следование режиму обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени. Следующим элементом здорового образа жизни является закаливание. Современный человек защищен от прямого воздействия на организм таких атмосферных факторов, как колебания температур, влажность и др. Но почему же тогда многие начинают болеть, промолив ноги, переохладившись или, наоборот, «пережарившись» на солнце? Легче переносит жару и холод тот человек, который с малых лет закаливал свой организм, приучал его к перепадам температуры.

**Закаливание** это комплекс приемов, которые систематически используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды.

Закаливание мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их числа в 2- 4 раза, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от недомоганий. Закаливание оказывает на организм общеукрепляющее действие, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Начиная закаливание, надо помнить, что это не одномоментное, а систематическое действие. Через 2-3 месяца после прекращения закаливающих процедур достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться. Наиболее распространенной формой закаливания является использование прохладного воздуха. В любое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытой форточкой или окном. В холодное время года рекомендуются лыжные прогулки, коньки, медленный закаливающий бег на улице в облегченной одежде. Повышению устойчивости к низким температурам способствуют также занятия утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.

Наиболее сильный закаливающий фактор вода. Кроме температурного вода оказывает на кожу и механическое воздействие, что является своеобразным массажем, улучшающим кровоснабжение. Закаливание можно проводить в виде \*тираний или обливания водой. Одним из закаливающих факторов являются солнечные ванны. Они вызывают расширение сосудов, усиливают деятельность кроветворных органов, способствуют образованию в организме



витамина D. Но солнцем надо пользоваться с большой осторожностью. Загорать можно только до 11-12 часов Дня или после 16 часов, когда солнце не такое активное. Важнейшей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание невозможно без соблюдения двух Основных законов, нарушение которых опасно для здоровья.

*Первый закон* - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т. е. мы съедаем пищи больше, чем это необходимо, мы полнеем. Избыточный вес приводит к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета и многим другим недугам.

*Второй закон* соответствие химического состава пищевого рациона физиологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Рациональное питание рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм и которые регулируют обменные процессы. Если человек питается неправильно, нерационально, его организм начинает давать сбои, а некоторые заболевания могут даже привести к смертельному исходу (например, уже упоминавшийся выше атеросклероз, который развивается на фоне излишнего накопления холестерина, содержащегося в жирных продуктах). Рекомендуется принимать пищу не менее четырех раз, в день. Для ее переваривания в среднем требуется около трех часов, поэтому есть надо примерно через 3,5 -4 часа. Если питаться всегда в одно и то же время, организм своевременно подготавливается к приему пищи: выделяются пищеварительные соки. В результате пища хорошо усваивается.

***Первое правило здорового питания:*** есть надо всегда в одно и то же время.

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

В состав пищи входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода, и все они нужны организму.

Белки, содержащиеся в животных продуктах мясе и рыбе, называются животными. В них особенно нуждается растущий организм. Из животных белков строятся мышцы, кожа, мозг, внутренние органы. Дети хорошо усваивают животные белки, содержащиеся в молоке и молочных продуктах. Вот почему в рационе обязательно Должно быть молоко. Растительные белки содержатся в горохе, фасоли, хлебе.

Организму нужно восполнять затраты энергии. А этому помогают углеводы и жиры. Углеводы содержатся в крупе и хлебе, картофеле и других овощах,

сахаре. Жиры подразделяются на растительные и животные. Например, сливочное масло относится к животным жирам, а подсолнечное к растительным.

Особое место среди жизненно необходимых нам питательных веществ занимают витамины. Недаром само слово «витамины» происходит от лат. Vita – жизнь. Витамины относятся к группе органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (жирами, белками, углеводами и минералами). В то же время они имеют огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности в целом. Витамины участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в нашем организме. Они обеспечивают правильное функционирование желез внутренней секреции, гормональную активность, повышение умственной и физической работоспособности, поддерживают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (перепады температур, инфекции, интоксикации). Весной и в конце зимы в организме наблюдается недостаток витаминов. Это может привести к развитию таких патологических состояний, как авитаминоз и гиповитаминоз. *Авитаминоз* это наиболее тяжелая форма витаминной недостаточности. Авитаминозы развиваются при отсутствии либо значительной нехватке того или иного витамина в пище вызывают такие заболевания, как цинга (при недостатке витамина С), рахит и остеопороз (при недостатке витамина D).

*При гиповитаминозе* незначительной нехватке витаминов наблюдаются такие неприятные явления, как снижение иммунитета, расстройство сна, плохое самочувствие; человек теряет работоспособность, жалуется на ослабление памяти. Опасен не только недостаток, но и избыток витаминов, или гипервитаминоз.

Человек нуждается в минеральных веществах: железе, кальции, магнии, калии и др. Минеральные вещества содержатся в самых обычных пищевых продуктах: капусте, яблоках, молоке, рыбе. Но больше всего человек нуждается в воде. Известно ли вам, что все органы человеческого тела насыщает вода? В головном мозге, например, до 80 % воды, в мышцах 76 %, в костях 25 %. Без воды не будут происходить никакие жизненные процессы. Без пищи человек может прожить недели, без воды считанные дни.

***Второе правило здорового питания:*** пища должна быть разнообразной.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

В настоящее время актуальным является вопрос, связанный с употреблением в пищу *генетически модифицированных продуктов* (ГМП). Каждый из нас стоит перед выбором есть такую пищу или не есть. Для того чтобы сделать правильный выбор, необходимо владеть информацией об этих продуктах.

*Генетически модифицированные организмы* (ГМО, трансгены) это растения и животные, в гены которых искусственным путем введен чуждый ген. Наследственный материал таких организмов изменен методом генной инженерии. Изменения производят для того, чтобы придать растению некоторые полезные свойства: устойчивость к вредителям, морозостойкость, урожайность, калорийность и т. п.

*Основной вопрос* - безопасны ли такие продукты для человека?

Пока остается без ответа. Некоторые ученые уже пришли к выводу, что активное употребление в пищу генетически модифицированных продуктов связано с определенными рисками. Например, использование трансгенной еды может привести к образованию новых болезнетворных бактерии, на которые действие распространенных лекарственных препаратов окажется бессильным. Экологи также опасаются, что генетически измененные формы растений могут случайно проникнуть в дикую природу, что приведет к катастрофическим изменениям в экосистемах.

С 1 сентября 2007 г. в Российской Федерации введена обязательная маркировка пищевых продуктов, содержащих более 0, % компонентов, полученных с применением ГМО. Маркировка должна содержать следующую информацию: «генетически модифицированная продукция», или «продукция, полученная из генно-инженерно-модифицированных организмов», или в продукция содержит компоненты генноинженерно-модифицированных организмов».

Приобретая пищевые продукты, следует внимательно изучить, из чего они изготовлены, особенно обратить внимание на информацию, написанную мелким шрифтом.

Неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни являются осознанное неприятие вредных привычек и борьба с различными факторами риска, оказывающими неблагоприятное воздействие на организм человека. В идеале здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. К вредным привычкам в первую очередь относят курение, пристрастие к алкоголю и наркотикам. Как точно подметил Л. Н. Толстой: «Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом».

Немаловажное значение оказывает на здоровье и *состояние окружающей среды*. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных комплексов. Загрязнение поверхности суши, водоемов и атмосферы губительно сказывается на состоянии здоровья людей. В частности, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных новообразований, загрязнение атмосферы - на состояние дыхательных путей, а загрязнение водоемов чревато быстрым распространением различных инфекций. Негативное изменение среды намного ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни людей.

Говоря о факторах, воздействующих на здоровье, нельзя не отметить наследственность.

**Наследственность**, это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития; способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Человек великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, его сила и выносливость. Постепенная эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью и взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

Реализация возможностей, заложенных в организме человека, зависит от образа жизни, от тех привычек, которые человек приобретает или вырабатывает целенаправленно, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семьи и государству, гражданином которого он является.

Здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те неоспоримо ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамичного развития. Речь идет о высокой умственной и физической работоспособности, социальной активности, творческом долголетии. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей.

1. Выделите основные составляющие здорового образа жизни.
2. Такова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
3. Что такое биологические ритмы?
4. От чего зависит работоспособность человека?
5. такова роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни?
6. Сформулируйте основные принципы рационального питания.
7. Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?
8. Что такое наследственность?
9. Какие качества личности позволяет раскрыть здоровый образ?

#### **Задания для самостоятельного выполнения**

1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**  
устный опрос

**Вопросы для самоконтроля по теме - не предусмотрено**

#### **Практические занятия**

## № 1 Составление правильного рациона питания

Цель работы: оценить однодневное меню, определить его соответствие нормам рационального питания.

Пищевой рацион должен соответствовать следующим требованиям:

- 1) энергетическая ценность рациона должна покрывать энерготраты организма;
- 2) пища должна быть сбалансированной (белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:4);

**Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста (табл. 1)**

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	7746	9054	8249	9859	9054
Жиры, г	79	92	84	100	90
Углеводы, г	335	390	355	425	360

*относительная потребность* на 1 кг массы тела составляет в белках у детей старше 11 лет – 2,5-2 г., жира – 1,5 г., углеводов – 10-15 .

### 3) Режим питания (табл. 2)

Прием пищи	При трехразовом питании		При четырехразовом питании		При пятиразовом питании	
	часы дня	калорийность суточного рациона, %	часы дня	калорийность суточного рациона, %	часы дня	калорийность суточного рациона, %
Завтрак (I)	8	30	8	30	8	25
Завтрак (II)	—	—	—	—	11	10
Обед	12—13	40	12	35	13—14	30
Полдник	—	—	16	10	16—17	10
Ужин	18—19	30	20	25	20	25

Оборудование: калькулятор, вспомогательные таблицы.

Ход работы:

Составьте и оцените собственный суточный пищевой рацион (используя таблицы), выполнив при этом следующие этапы:

а) Примерное меню-раскладка суточного пищевого рациона ученика 8 класса

Таблица

Приём пищи и меню	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал

б) подсчитайте суммарное количество и соотношение белков, жиров и углеводов, сравните с данными (табл. 1); оформите данные в виде таблицы

Питательные вещества	Содержание в суточном рационе, г.	Соответствие возрасту	% от общего содержания пит. веществ	Соответствие соотношению (1:1:4)
Белки				
Жиры				
Углеводы				

в) определите энергетическую ценность каждого приёма пищи и его процентное отношение к суточной энергетической ценности рациона, сравните с таблицей 2.

Прием пищи	Энергетическая ценность	% от суточной ЭЦ	Соответствие режиму питания
Завтрак			
2 завтрак			
Обед			
Полдник			
Ужин			
Итого			

**Сделайте общий вывод и дайте рекомендации по оптимизации питания.**

Вывод:

1. Энергетическая ценность меню составляет \_\_\_\_\_ что соответствует (не соответствует) возрастной норме (на \_\_\_\_\_ ккал.)
2. Содержание питательных веществ  
Белков \_\_ г. соответствует (не соответствует) возрастной норме (на \_\_\_\_\_ г.)

Жиров \_\_ г. соответствует (не соответствует) возрастной норме (на \_\_\_\_\_ г.)

Углеводов г. соответствует (не соответствует) возрастной норме (на \_\_\_\_\_ г.)

Содержание питательных веществ соответствует (не соответствует) соотношению 1:1:4

1. Режим питания соответствует (не соответствует) нормам рационального питания, т.к. ....
2. Рекомендации по оптимизации питания

### **Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.**

**Основные понятия и термины по теме:** - *воздействия источников загрязнения окружающей среды на здоровье человека- пути повышения устойчивости организма человека к неблагоприятному воздействию на него внешней среды*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Основные источники загрязнения окружающей среды.
2. Техносфера, как источник негативных факторов.

#### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

*Здоровье человека во многом зависит от состояния окружающей природной среды. Чистая вода, свежий воздух и плодородная почва — всё это необходимо людям.*

Загрязнение окружающей природной среды отрицательно сказывается на здоровье. Загрязнённый атмосферный воздух может стать источником проникновения в организм вредных веществ через органы дыхания. Загрязнённая вода может содержать болезнетворные микроорганизмы и опасные для здоровья вещества. Загрязнённая почва и грунтовые воды ухудшают качество сельскохозяйственных продуктов питания. Человек издавна рассматривал окружающую природную среду в основном как источник сырьевых запасов (ресурсов), необходимых для удовлетворения своих потребностей. При этом большая часть взятых от природы ресурсов возвращается в природу в виде отходов. Основная часть этих отходов и загрязнений образуется в городах.

В настоящее время более половины людей планеты живут в городах (в Российской Федерации около 74%). **Города — это не только место проживания людей, но и промышленные центры, в которых размещаются крупные фабрики и заводы, загрязняющие окружающую природную среду.**

В городах по железным и шоссейным дорогам непрерывно перевозят грузы и людей. Все виды транспорта сильно загрязняют атмосферу

выхлопными газами, содержащими вещества, вредные для здоровья человека.

В каждом современном городе в результате жизнедеятельности людей образуется много промышленных и бытовых отходов.

От свалок, расположенных вблизи городов, на большое расстояние распространяется неприятный запах. На свалках размножается большое количество мух, мышей и крыс, которые являются переносчиками различных болезнетворных бактерий.

Деятельность человека приводит к постоянному загрязнению окружающей природной среды: атмосферного воздуха, природных вод и почв.

**Загрязнение воздуха.** В одних случаях загрязнение воздуха обусловлено газообразными веществами, в других — присутствием взвешенных частиц. Газообразные примеси включают различные соединения углерода, азота, серы и углеводов. Наиболее распространённые твёрдые примеси — это частицы пыли и сажи.

К основным источникам загрязнения воздуха относятся предприятия топливно-энергетического комплекса, транспорт и промышленные предприятия.

**Загрязнение вод.** Основные загрязнители природных вод — нефть и нефтепродукты, которые поступают в воду в результате естественных выходов нефти в районах её залегания, нефтедобычи, транспортировки, переработки и использования в качестве топлива и промышленного сырья.

Загрязнение водной среды происходит при поступлении в водоёмы жидкости, стекающей с обработанных химикатами сельскохозяйственных и лесных земель, и при сбросе в водоёмы отходов предприятий. Всё это ухудшает санитарно-гигиенические показатели качества воды.

**Загрязнение почв.** Основными загрязнителями почв являются металлы и их соединения, радиоактивные элементы, а также удобрения и пестициды (химические препараты, применяемые для борьбы с сорняками).

Известно, что под воздействием окружающей среды в организме человека могут происходить передаваемые по наследству изменения (мутации). Постоянное ухудшение окружающей среды в конечном счёте может привести к снижению защитных свойств организма, который перестанет сопротивляться различным заболеваниям.

Общество осознаёт необходимость закрепления законодательным путём прав человека на чистоту окружающей среды. Так, в Конституции Российской Федерации, принятой в 1993 г., определено: «Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о её



состоянии и на возмещение ущерба его здоровью или имуществу экологическим правонарушением».

Люди во всём мире принимают определённые меры по уменьшению вредных промышленных выбросов в окружающую природную среду, но этого пока недостаточно. Каждый человек должен и сам заботиться об окружающей природной среде и своём здоровье. Забота об окружающей среде начинается с собственного дома, улицы, парка и т. д. Необходимо изменить своё потребительское, агрессивное отношение к природе, заменить его заботой о сохранении всего живого, участвовать в озеленении родного города или населённого пункта. Как повысить устойчивость организма к неблагоприятному воздействию внешней среды?

В последнее время активно изучаются вещества, которые повышают сопротивляемость организма вредному воздействию окружающей среды. Такими веществами признаны витамины А (ретинол), Е (тоферол), С (аскорбиновая кислота). Все витамины усваиваются наиболее полно, если их употреблять в комплексе.

Отметим, что указанные витамины и необходимые организму человека микроэлементы в значительных количествах содержатся в продуктах растительного происхождения. Перечислим наиболее доступные из них.

#### Витамины защищают человека от микробов и инфекции



Капуста белокочанная содержит целый комплекс витаминов, ферментов и микроэлементов, которые делают её одним из важнейших продуктов

лечебного и диетического питания. Полезна и свежая, и квашеная капуста, при квашении капусты в ней сохраняется значительное количество витамина С.

Морковь является ценным пищевым продуктом. В моркови имеются все необходимые организму витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, РР). Ежедневное употребление свежей моркови значительно укрепляет организм, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям и неблагоприятному воздействию внешней среды.

Много полезных для здоровья веществ содержат и другие известные вам овощи: картофель, репчатый лук, сладкий перец, свёкла, помидоры, петрушка. Установлено, что богаты витамином Е растительные масла (подсолнечное, кукурузное и др.). Салаты и винегреты из овощей, заправленные растительным маслом, содержат весь комплекс необходимых вашему организму витаминов и микроэлементов. Никогда не отказывайтесь от свежих овощей и фруктов, а также от свежих салатов. Для сохранения здоровья специалисты рекомендуют, чтобы дневной рацион питания человека на 2/3 состоял из свежих овощей и фруктов.

В пустые клеточки таблицы в дневнике безопасности запишите, чем, на ваш взгляд, отравляют природную среду (воздух, воды, почву) промышленность, транспорт и свалки. Используйте при этом знания, полученные при изучении параграфа, и ваши собственные наблюдения за загрязнением окружающей среды в вашем регионе.

Загрязнение окружающей природной среды	Промышленные предприятия	Транспорт	Свалки промышленных и бытовых отходов
Загрязнение воздуха			
Загрязнение вод			
Загрязнение почв			

**Практические занятия** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

**Контрольные вопросы**

- Какое влияние на здоровье человека оказывает окружающая природная среда?
- Почему, на ваш взгляд, происходит загрязнение окружающей природной среды? Обоснуйте свой ответ.

■ Почему каждый человек должен беречь и сохранять окружающую природную среду?

■ Можно ли повысить устойчивость организма человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды?

■ Почему регулярное употребление в пищу свежих овощей и фруктов полезно для здоровья человека?

**Вопросы для самоконтроля по теме - не предусмотрено**

## **Тема 1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика**

**Основные понятия и термины по теме:** - влияния употребления алкоголя, наркотиков, курения на здоровье человека;- социальных последствий употребления алкоголя, наркотиков.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.
2. Курение и его влияние на состояние здоровья
3. Табачный дым и его составные части.
4. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.
5. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.

### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Каждый человек имеет, либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают никаких либо мер и живут спокойно дальше, но не дольше. В данной статье мы ознакомимся с рядом вредных привычек и их негативным влиянием на организм человека.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, как зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство; привычка не высыпаться, не давать

своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки; игромания; беспорядочная половая жизнь, которая провоцирует разные венерические заболевания; бесконтрольное употребление лекарств...

### Вредная привычка 1 — Употребление алкоголя

Алкоголь относится к группе нейродепрессантов – веществ, которые ухудшают деятельность центров мозга. Такие вещества относительно сильно уменьшают поступление кислорода в мозг человека, из-за чего мозг функционирует с меньшей активностью, у человека сбивается координация движений, появляется сбивчивость речи, нечеткость мышления, потеря концентрации, внимания, способности мыслить логически и принимать разумные решения.

Причинами алкоголизма могут являться: бытовое пьянство, сопутствующее психической зависимостью от алкоголя, неблагоприятные отношения и конфликты в семье, алкогольные традиции, неблагоприятное окружение, низкий культурный уровень, высокий достаток... Так же многие с помощью алкоголя пытаются выразить себя.

Если говорить о негативном влиянии алкоголя на человеческий организм, то стоит учесть, что при употреблении алкоголя уменьшается доступ кислорода в мозг, что в худшем случае может привести к отмиранию мозговых клеток – алкогольному слабоумию. Чрезмерное употребление спиртных напитков негативно сказывается на всех системах человеческого организма, а также оно обусловлено поражением клеток «думающей» части мозга. Помимо этого, алкоголь провоцирует

Болезни сердечно-сосудистой системы;

Болезни системы внешнего дыхания;

Желудочно-кишечные патологии;

Нарушения функций печени;

Нарушения функций почек;

Психические отклонения;

Ослабление иммунной системы;

Снижение половой функции;

Ослабление и истощение мышц.

Самой тяжелой формой алкоголизма считается белая горячка. Данную болезнь можно охарактеризовать дрожью, учащенным пульсом, возбуждением, высоким кровяным давлением, лихорадкой. Белая горячка проявляется как галлюцинации, дезориентация, помрачение сознания.

Так же злоупотребление алкоголем укорачивает жизнь на 15-20 лет.

## Вредная привычка 2 — Курение

Употребление каких-либо табачных изделий особенно опасно тем, что вред при данном процессе наносится не только самому курящему, а также и людям, которые находятся рядом. В целом мире каждые 13 секунд умирает один человек (согласно данным ООН). Курение относится к одной из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. В табачном дыме так же содержится большое количество токсических веществ – продукты сгорания табачных листьев и вещества, используемые при технологической обработке, включая в себя угарный газ, синильную кислоту, сероводород, уголекислоту, эфирные масла, аммиак, табачный дёготь.

Употребление табачных изделий, как и употребление алкоголя, негативно влияет на все системы человеческого организма.

Никотин имеет возбуждающий эффект, при котором центральная нервная система не может функционировать полноценно. В мозг поступает меньшее количество крови с пониженным в ней содержанием кислорода, что чревато снижением умственной активности курильщика;

Дыхательная система человека тоже страдает, ибо из-за вдыхания табачного дыма у курильщика начинается раздражение слизистых оболочек полости рта, гортани, носа, трахеи и бронхов. В результате чего у человека развивается воспаление дыхательных путей. Если курильщик со стажем, то он может страдать от раздражения голосовых связок, сужения голосовой щели. Кашель с выделением слизи темного цвета для курильщика, это норма. Он провоцирует развитие отдышки и затрудненное дыхание. Курение так же является одним из факторов развития болезней, включая в себя астму и воспаление легких;

При курении возможны риски для системы кровообращения: повышенное артериальное давление, нарушение кровообращения клеток мозга и деятельности сердца, что может привести к инфаркту или инсульту. При постоянном курении сердце начинает сокращаться чаще, что приводит к постоянному напряжению системы кровообращения;

Желудочно-кишечный тракт не функционирует правильным образом, что на внешнем виде курильщика сказывается как облаженный серым налетом язык, неприятный запах изо рта;

Система пищеварения так же находится под угрозой – вместе со слюной в желудок попадает большая часть токсических веществ. Так же разрушается эмаль зубов, образуется кариес. Возможно образование язвы желудка;

При курении у человека снижаются вкусовые ощущения и острота обаяния;

Сексуальная активность, в особенности у мужчин возраста 25-40 лет снижается.

Курение провоцирует развитие рака...и др.

Так как проблема курения становится более актуальна, человечество изобрело электронные сигареты с целью заменить курящийся табак. С первого взгляда это может показаться вполне разумным решением, так как большая часть курильщиков «пересели» на электронные сигареты, и вдыхая пар с ним в организм не попадает большая часть токсических веществ. Но на самом деле почти каждая жидкость для электронной сигареты содержит никотин, который при вдохе пара моментально попадает в кровь. С 8 и более затяжками электронной сигареты никотин добирается до мозга. Никотин провоцирует мутации, что особенно опасно, если курильщик хочет продолжать свой род.

Никотин так же вызывает болезнь Бюргера – патологию, которая может привести к ампутации пальцев.

Вредная привычка 3 — Наркотические вещества

В настоящее время, все больше и больше людей начинают употреблять фармакологические препараты, известные как наркотики. Жертвами которых, в особенности, являются подростки, которые употребляют эти вещества ради развлечения. Частое употребление фармакологических средств вызывает лекарственную зависимость, пагубно сказывается как на здоровье человека, так и на его социальном и экономическом положении. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред на нервную систему, иммунную систему, печень, сердце, легкие.

Наркотические средства разделяются на опиаты, психостимуляторы, каннабиноиды, галлюциногены, снотворно-седативные вещества и летучие наркотически действующие вещества.

Курение конопли, гашиша, марихуаны... способствует образованию хронического бронхита, рака легких, нарушения иммунитета, сердечно-сосудистой недостаточности, аритмии, интоксикации печени... Опиатные наркотические вещества вводятся внутривенно, поэтому при употреблении данных веществ риск заболевания СПИДом, сифилисом и гепатитом (В и С) невероятно велик. Психостимуляторы приносят особый вред нервной системе человека, развивая тяжелые депрессии, что может привести к психозу. Они резко усиливают обмен веществ, частоту сердечных сокращений, повышают артериальное давление. Поэтому энергия на поддержание жизни берется из запасных резервов, которые не успевают восстанавливаться, что чревато истощением организма. Также под угрозой находится сердце, из-за тяжелой аритмии. Возможен инфаркт миокарда, остановка сердца.

При употреблении галлюциногенных веществ особый ущерб наносится головному мозгу. Они разрушают психику человека, что, при частом употреблении, чревато психозом и необратимыми поражениями психики. Снотворно-седативные вещества имеют негативный эффект на мозг, печень и сердце человека. Они провоцируют бессонницу, энцефалопатию (повреждение головного мозга), судорожные припадки, суицидальные попытки, а также заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой. Летучие наркотически действующие вещества – ингалянты способствуют замедлению умственного развития человека, разрушают деятельность коры мозга, повреждают все органы и ткани организма. Самый страшный исход от употребления ингалянтов, это, так называемая, «смерть в мешке» — потеря сознания и неспособность снять мешок с головы (так как при употреблении данным препаратов, человек надевает на голову мешок)

Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей – наркоманов. Плод может зародиться умственно-отсталым, с физическими отклонениями.

Факторы, включая в себя, личность человека, его темперамент, социальное окружение, а также психологическая атмосфера, в которой находится человек могут повлиять на образование вредных привычек. Поэтому, следует чутко выбирать ваше окружение, а также окружение ваших детей, для того, чтобы избежать все вышеперечисленные заболевания и осложнения. Также стоит помнить, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким, поэтому стоит собрать всю волю в кулак и начать от них избавляться как можно скорее!

**Практические занятия - не предусмотрено**

**Задания для самостоятельного выполнения**

1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017

**Вопросы для самоконтроля по теме - не предусмотрено**

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

Устный опрос

**Вопросы для самоконтроля по теме:**

- не предусмотрено

**Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения.**

**Основные понятия и термины по теме:** *правил безопасного дорожного движения;- основных нормативных актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;*

**План изучения темы (перечень вопросов, обязательных к изучению):**

1. Правила и безопасность дорожного движения

2. Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения.

3. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

#### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

**Безопасность дорожного движения** – огромный комплекс мероприятий обеспечивающий безопасность всех участников дорожного движения. А мы с вами, все без исключения имеем прямое отношение к категории «участник дорожного движения», как водители транспортных средств, как пассажиры транспортных средств и, наконец, как пешеходы.

Законодательство трактует безопасность дорожного движения **как степень защищённости участников от ДТП** (дорожно-транспортных происшествий) и их последствий. **Дорожно-транспортное происшествие** классифицируется как событие, возникшее во время процесса движения по дороге любого транспортного средства, либо при его участии, во время которого произошла смерть или ранение людей, повреждение транспортных средств, сооружений или причинён какой-либо материальный ущерб собственности.

Меры обеспечения безопасности дорожного движения

**Основы безопасности дорожного движения предусматривают различные мероприятия по обеспечению дорожной безопасности. По степени влияния на безопасность движения, и предотвращения ДТП, эти меры подразделяются на активные и пассивные.**

Активные меры обеспечения безопасности движения:

Пассивные меры обеспечения безопасности дорожного движения:

**Правила дорожного движения** – это основной документ, который самым подробным образом описывает условия безопасного движения для всех его участников, и регламентирует каждое действие, происходящее на дороге. Поэтому, соблюдение Правил дорожного движения в 90% гарантирует безопасность дорожного движения. 10% отводится обстоятельствам непреодолимой силы: внезапное заболевание или стихийные бедствия.

Контроль соблюдения ПДД возлагается на Департамент обеспечения безопасности дорожного движения. Но никакой контроль не поможет, если только вы сами не будете заинтересованы в своей безопасности, и безопасности окружающих вас людей.

Безопасность пешеходов

Ежедневно мы являемся участниками дорожного движения, выступая в качестве пешехода, пассажира или водителя. Быть пешеходом – это очень ответственно. Безопасность на дороге зависит в совокупности и от пешеходов, и от водителей. И риски также присутствуют у обеих сторон. Потому что довольно часто виновными в ДТП являются именно пешеходы, переходящие улицу на красный свет или в неположенном месте. Некоторые даже банально забывают, что если переходишь дорогу, нужно смотреть по сторонам, потому что из-за поворота может неожиданно появиться машина. И тогда уже поздно будет смотреть в ее сторону.



***Поэтому и водителям, и пешеходам необходимо соблюдать основные правила, при которых риск дорожно-транспортных происшествий уменьшится:***

- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам;
- при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;
- пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин;
- на нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

**Правилам дорожного движения нас учат еще с детства**, а когда мы взрослеем, сразу забываем все азы. А основным правилом, пожалуй, является осмотр дороги перед переходом на ее противоположную сторону. Как ни банально это правило, но, если бы его соблюдали все пешеходы, дорожно-транспортных происшествий было бы меньше. Также нельзя переходить улицу в неположенном месте, даже если Вы очень спешите.

При неблагоприятных погодных условиях пешеходам нужно быть предельно внимательными! Если на улице дождь или туман – видимость водителя ухудшается в несколько раз. В таких условиях водителю трудно ехать. Расстояние, нужное для остановки автомобиля, на мокрой от дождя дороге увеличивается. Поэтому только убедившись в полной безопасности начинайте переход. Помните, автомобиль не может остановиться мгновенно!

Отдельным правилом для пешеходов, как и для водителей, является поведение на дороге во время гололеда. Двигаться, по возможности, желательно только по засыпанным песком участкам дороги или по снегу. Во время перехода дороги нужно быть предельно осторожными и переходить только на зеленый свет. Потому что, если вдруг вблизи появится машина, перебежать дорогу, покрытую ледяной коркой, весьма рискованно.

Соблюдение этих простых правил поможет уменьшить вероятность аварийных ситуаций на дорогах. Помните, от Вашей дисциплины на дороге зависит Ваша безопасность и безопасность окружающих Вас людей!

Для Госавтоинспекции работа по предупреждению аварийности с участием пешеходов является одним из приоритетных направлений деятельности, ведь каждое третье дорожно-транспортное происшествие, в котором пострадали или погибли люди, происходит с участием пешеходов.

**Пешеходы** – одна из самых уязвимых категорий участников дорожного движения. По сравнению с водителями, они физически не защищены, и

дорожно-транспортные происшествия с их участием зачастую становятся трагедией – как правило, пешеход получает тяжелые травмы, в том числе несовместимые с жизнью. Нередко из-за незнания Правил дорожного движения или пренебрежения ими виновником ДТП становится сам пешеход.

**Быть пешеходом – это очень ответственно.** Дорожное движение – сложный процесс, но его безопасность зависит от поступков каждого человека, а значит, и от тебя. Ты должен строго соблюдать правила дорожного движения. Особенно важно уметь вести себя на улице, переходить дорогу и знать правила для пешеходов.

### 1.1. Общие правила поведения участников дорожного движения

Участники дорожного движения (водитель, пешеход и пассажир) обязаны:

—знать и соблюдать относящиеся к ним требования правил дорожного движения, сигналов светофора, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков;

—помнить, что в нашей стране установлено правостороннее движение транспортных средств.

• Участникам дорожного движения запрещается:

—повреждать или загрязнять покрытие дорог;

—снимать, загромождать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения;

—оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения.

### 1.2. Безопасность пешехода на дороге

• Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги.

• Вне населенных пунктов при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам.

• В случае если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств.

• При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль.

• Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

### 1.3. Движение пешехода по улице в сильный гололед

• Перед выходом из дома следует подготовить обувь, чтобы повысить устойчивость при ходьбе в гололед (натереть подошву наждачной бумагой, приклеить на подошву изоляционную ленту, чтобы увеличить сцепление обуви с дорогой);

- Из дома рекомендуется выходить с запасом времени, чтобы не спешить в пути.
- При ходьбе наступать на всю подошву, расслабив ноги в коленях, быть готовым к падению. Желательно, чтобы руки были свободны от сумок и прочих предметов.
- При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли перекатиться на бок. Помните! Самое опасное падение — это падение на прямую спину и на расслабленные прямые руки.

#### 1.4. Переход проезжей части дороги

- Переходить проезжую часть дороги нужно по пешеходным переходам. Самый безопасный переход — подземный или надземный. При их отсутствии переходить проезжую часть можно на перекрестках по линии тротуаров или обочин.
- В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами регулировщика либо пешеходного светофора или транспортного светофора.
- При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках с разделительной полосой там, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.
- На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть дороги, убедившись, что переход будет безопасен. Для этого необходимо внимательно посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы убедиться, что поблизости нет машин.
- Нельзя выбегать на дорогу.
- Перед переходом дороги надо замедлить шаг и оценить обстановку; даже при переходе дороги на зеленый сигнал светофора необходимо осмотреться.
- Не следует переходить проезжую часть дороги перед медленно идущей машиной, так как можно не заметить за ней другую машину, идущую с большей скоростью.
- Нельзя выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего видимость проезжей части дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.
- Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора или регулировщика.
- При приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маячком и звуковым сигналом даже при зеленом сигнале светофора для пешеходов необходимо воздержаться от перехода проезжей части дороги и уступить этим транспортным средствам проезжую часть.

### 1.5. Безопасность пассажира

- Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).
- Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.
- При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в обе стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться к остановившемуся трамваю.
- Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.
- При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.
- Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.
- Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

### 1.6. Меры безопасности при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае

- Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери.
- При блокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами).
- При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.
- В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.
- Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться.
- Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше от транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим.

### 1.7. Правила безопасного вождения велосипеда и мопеда

Велосипед и мопед относятся к транспортным средствам. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, мопедом — не моложе 16 лет.

- Водители велосипеда и мопеда должны двигаться только по крайней правой проезжей части дороги в один ряд как можно правее.
- Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.
- Водителям велосипеда и мопеда запрещается:

—ездить не держась за руль;  
перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сидении, оборудованном надежными подножками;  
—перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты велосипеда или мешает его управлению;  
—двигаться по проезжей части дороги при наличии рядом велосипедной дорожки.

- Передвигаясь на велосипеде или мопеде, можно выполнять левый поворот или разворот лишь на дорогах, имеющих одну полосу для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения.

#### 1.8. Требования к техническому состоянию и оборудованию велосипедов

- Велосипеды должны иметь исправные тормоза и звуковой сигнал, т. е. соответствовать техническим требованиям завода-изготовителя.
- При движении на дорогах в темное время суток велосипеды должны быть оборудованы внешними световыми приборами: впереди — фарой белого цвета, сзади — фонарем или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон — световозвращателем оранжевого или красного цвета.

### **Практические занятия**

*№ 2 Анализ поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.*

#### **Цель работы:**

- Ознакомление обучающихся с основными положениями ПДД;
- Изучение обязанностей участников дорожного движения.

**Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения во время практических занятий:**

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

### **Опорные понятия теоретического материала:**

#### **1.1. Общие правила поведения участников дорожного движения**

- Участники дорожного движения (водитель, пешеход и пассажир) обязаны:
  - знать и соблюдать относящиеся к ним требования правил дорожного движения, сигналов светофора, знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков;
  - помнить, что в нашей стране установлено правостороннее движение транспортных средств.
- Участникам дорожного движения запрещается:

- повреждать или загрязнять покрытие дорог;
- снимать, загромождать, повреждать, самовольно устанавливать дорожные знаки, светофоры и другие технические средства организации движения;
- оставлять на дороге предметы, создающие помехи для движения.

## **1.2. Безопасность пешехода на дороге**

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги.
- Вне населенных пунктов при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам.
- В случае если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств.
- При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль.
- Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

## **1.3. Движение пешехода по улице в сильный гололед**

- Перед выходом из дома следует подготовить обувь, чтобы повысить устойчивость при ходьбе в гололед (натереть подошву наждачной бумагой, приклеить на подошву изоляционную ленту, чтобы увеличить сцепление обуви с дорогой);
- Из дома рекомендуется выходить с запасом времени, чтобы не спешить в пути.
- При ходьбе наступать на всю подошву, расслабив ноги в коленях, быть готовым к падению. Желательно, чтобы руки были свободны от сумок и прочих предметов.
- При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли перекатиться на бок. Помните! Самое опасное падение — это падение на прямую спину и на расслабленные прямые руки.

## **1.4. Переход проезжей части дороги**

- Переходить проезжую часть дороги нужно по пешеходным переходам. Самый безопасный переход — подземный или надземный. При их отсутствии переходить проезжую часть можно на перекрестках по линии тротуаров или обочин.
- В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами регулировщика либо пешеходного светофора или транспортного светофора.
- При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках с разделительной полосой там, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.
- На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть дороги, убедившись, что переход будет безопасен. Для этого

необходимо внимательно посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы убедиться, что поблизости нет машин.

- Нельзя выбегать на дорогу.
- Перед переходом дороги надо замедлить шаг и оценить обстановку; даже при переходе дороги на зеленый сигнал светофора необходимо осмотреться.
- Не следует переходить проезжую часть дороги перед медленно идущей машиной, так как можно не заметить за ней другую машину, идущую с большей скоростью.
- Нельзя выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего видимость проезжей части дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.
- Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора или регулировщика.

При приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маячком и звуковым сигналом даже при зеленом сигнале светофора для пешеходов необходимо воздержаться от перехода проезжей части дороги и уступить этим транспортным средствам проезжую часть.

#### **1.5. Безопасность пассажира**

- Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).
- Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.
- При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в обе стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться к остановившемуся трамваю.
- Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.
- При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.
- Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.
- Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

#### **1.6. Меры безопасности при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае**

- Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери.
- При блокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами).

- При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.
- В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.
- Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться.
- Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше от транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим.

### **1.7. Правила безопасного вождения велосипеда и мопеда**

Велосипед и мопед относятся к транспортным средствам. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, мопедом — не моложе 16 лет.

- Водители велосипеда и мопеда должны двигаться только по крайней правой проезжей части дороги в один ряд как можно правее.
- Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.
- Водителям велосипеда и мопеда запрещается:
  - ездить не держась за руль;
  - перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сидении, оборудованном надежными подножками;
  - перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты велосипеда или мешает его управлению;
  - двигаться по проезжей части дороги при наличии рядом велосипедной дорожки.
- Передвигаясь на велосипеде или мопеде, можно выполнять левый поворот или разворот лишь на дорогах, имеющих одну полосу для движения в данном направлении и не имеющих трамвайного движения.

### **1.8. Требования к техническому состоянию и оборудованию велосипедов**

- Велосипеды должны иметь исправные тормоза и звуковой сигнал, т. е. соответствовать техническим требованиям завода-изготовителя.
- При движении на дорогах в темное время суток велосипеды должны быть оборудованы внешними световыми приборами: впереди — фарой белого цвета, сзади — фонарем или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон — световозвращателем оранжевого или красного цвета.

**Место:** учебный кабинет

**Время:** 1 час

**Используемые учебные пособия:** учебник ОБЖ, правила дорожного движения.

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, экран, видеофильмы, раздаточный материал.

Практическая работа № 3 *Анализ поведения водителей транспортных средств при организации дорожного движения*

**Цель занятия:** изучить и отработать модели поведения в ЧС на транспорте



В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - модели поведения на транспорте.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - разрабатывать алгоритм действий в ЧС на транспорте.

**Задачи для практической работы:**

1. Познакомиться с ЧС на транспорте
2. Разработать алгоритм действий в ЧС на транспорте по условиям карточки с индивидуальным заданием
3. Ответить на контрольные вопросы

**Контрольные вопросы:**

1. Что относится к ЧС на транспорте?
2. Какие средства обеспечения безопасности имеются для пассажиров на водном и воздушном транспорте?
3. Какими средствами обеспечивается безопасность пассажиров на автомобильном транспорте?
4. Что необходимо знать, отправляясь в поездку на транспорте?

**Задания для самостоятельного выполнения**

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

тест *«Правила обеспечения безопасности дорожного движения и безопасного поведения на транспорте»*

1. Из предложенных вариантов выберите основные причины транспортных аварий:

- а) отсутствие разметки на дороге;
- б) плохие погодные условия;
- в) невнимательность участников дорожного движения;
- г) отсутствие светофоров на перекрестках;
- д) отсутствие на главных улицах и дорогах подземных переходов;
- е) невыполнение правил безопасности водителями транспортных средств;
- ж) отсутствие регулировщика на нерегулируемом перекрестке
- з) неправильное поведение пассажиров.

2. Для выхода из автобуса в случае аварии можно использовать

- а) вентиляционные люки;
- б) кабину водителя
- в) двери и окна.

3. Основными зонами опасности в метро являются

- а) вход в метро
- б) турникеты на входе;
- в) площадка перед эскалатором;
- г) эскалатор;
- д) перрон;
- е) вагон поезда;
- ж) переходы с одной станции на другую;
- з) выход из метро.

4. У междугороднего автобуса, на котором вы ехали, на склоне горы отказали тормоза, и он, набирая скорость, скатывается вниз. Как вы будете действовать в данной ситуации? Укажите правильный ответ:

- а) постараетесь покинуть автобус, выбив окно или открыв дверь;
- б) поспешите на помощь водителю;
- в) останетесь в своем кресле, положив перед собой мягкие вещи, упретесь ногами и руками в спинку впереди стоящего кресла;
- г) встанете в проход и крепко ухватитесь за поручни;
- д) ляжете на пол в проходе автобуса.

5. Вас пригласили на дачу отмечать Новый год. На улице  $-29^{\circ}\text{C}$ . От автобусной станции вы должны ехать по шоссе 17 км. На остановке автобуса вы узнаете, что автобусы начнут ходить только через два часа. Вам сказали, что вы можете дойти через лес за час. Выберите из предлагаемых вариантов единственно правильный:

- а) стоять на остановке и ждать;
- б) пойти через лес;
- в) попытаться доехать на какой-либо проезжающей мимо машине;
- г) вернуться домой;
- д) попробовать найти какой-либо другой способ добраться до нужного места (другой автобус).

6. Вы едете со знакомыми в автомобиле зимой. Гололед. Вы сидите на заднем сиденье. Вдруг на проезжую часть наперерез машине выбегает собака. Водитель начинает тормозить. В результате машина начинает скользить, и вы видите, что возможно столкновение со стоящим на обочине автомобилем. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) кричать, давать советы водителю;
- б) собраться, сгруппироваться. Упереться ногами в спинку переднего сиденья;
- в) лечь на заднее сиденье, закрыв голову руками;
- г) сидя, упереться руками в спинку переднего сиденья;
- д) постараться найти ремни безопасности и пристегнуть их
- е) при остановке покинуть машину.

7. Во время аварии загорелась автомашина (автобус), в котором вместе с вами ехало много людей. Обозначьте последовательность правильных действий в этой ситуации:

- а) сообщить в дорожно-патрульную службу (ДПС) о случившемся;
- б) оказать помощь выбравшимся из автомашины (автобуса) людям;
- в) отправить на попутной машине нуждающихся в помощи в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь;
- г) принять меры по тушению пожара;
- д) собрать свои вещи и продолжать поездку.

8. В ненастную, сырую погоду вы едете в троллейбусе. Неожиданно подул сильный ветер и произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Как вы будете покидать троллейбус? Укажите правильный ответ:

- а) через окно;
- б) будете выходить через двери по ступенькам;
- в) будете покидать троллейбус через дверь только прыжком, чтобы не поразило током.

9. Вы едете вечером на поезде метрополитена. В вагоне кроме вас находится только спящий пассажир. Вдруг поезд остановился в туннеле между станциями. Проходит 20 минут, но поезд стоит. И тут вы заметили в конце вагона оставленную кем-то коробку. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) разбудить пассажира;
- б) открыть коробку и посмотреть, что там;
- в) сообщить машинисту;
- г) выкинуть коробку в окно;
- д) удалиться в другой конец вагона и укрыться за сидениями.

10. Вы с другом находитесь в метро. В ожидании поезда вы замечаете, что один из пассажиров уронил на рельсы сумку и пытается прыгнуть за ней. Горит зеленый сигнал светофора.

Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) отправиться искать сотрудника транспортной милиции;
- б) остановить пассажира от необдуманного поступка;
- в) посмотреть, что будет дальше;
- г) подсказать этому человеку, чтобы он обратился за помощью к дежурному по станции.

11. Вы едете с друзьями в вагоне метро. Вдруг вагон начинает заполняться дымом, слезятся глаза. Люди начинают беспокоиться. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) по внутренней связи передать сообщение машинисту;
- б) попытаться открыть двери вагона и форточки, чтобы поступал свежий воздух;
- в) найти под сиденьем в вагоне огнетушитель;
- г) сохранять спокойствие, успокоить людей, обратиться за помощью к взрослым;
- д) при остановке поезда в туннеле и открытии дверей не выходить на пути.

12. Опасными зонами на железнодорожном транспорте являются:

- а) железнодорожные пути;
- б) железнодорожный вокзал;
- в) привокзальная площадь;
- г) залы ожидания;
- д) железнодорожные переезды
- е) посадочные платформы.

13. Вы с родителями опаздываете на электричку. На путях перед вами стоит товарный поезд. Выберите из предлагаемых вариантов правильный ответ:

- а) бежать через пути к платформе, обегая товарный поезд;
- б) пройти до перехода и выйти на платформу;

г) пролезть к платформе под товарными вагонами.

14. Вы сели в плацкартный (общий) вагон поезда. Где вы разместите свой багаж (чемодан, сумки), если оборудованные места под нижними полками заняты, и соседи не хотят их освободить? Укажите правильный ответ:

- а) оставите в проходе вагона;
- б) положите на верхнюю полку по ходу поезда;
- в) положите на верхнюю полку против хода поезда;
- г) поставите под столик или скамейку;
- д) поставите на свободное место на скамейке.

15. Во время движения поезда в вашем вагоне появился сильный запах гари и дыма. Как вы будете

действовать? Выберите правильный ответ:

- а) дерните за рукоятку стоп-крана;
- б) сообщите проводнику, соберете вещи и будете ждать в купе указаний;
- в) сообщите проводнику, соберете вещи и перейдете в другой вагон;
- г) сообщите проводнику, соберете вещи и потребуете, чтобы вас переселили в другой вагон;
- д) пойдете по соседним купе и будете сообщать о случившемся пассажирам.

16. Что надо делать для принятия безопасного положения при аварийной посадке самолета? Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) согнуть тело и наклонить голову как можно ниже;
- б) руки сложить на животе;
- в) руками прикрыть голову;
- г) руками опереться в спинку переднего сидения;
- д) опереться ногами в спинку переднего сидения.

17. Во время полета в самолете возникли неполадки, в результате которых предстоит аварийная посадка. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите, их очередность:

- а) не паниковать, выслушать информацию экипажа;
- б) сгруппироваться перед посадкой, закрыв голову руками и наклонившись вперед;

- в) одеться;
- г) отправиться к экипажу выяснять ситуацию;
- д) пристегнуться ремнем безопасности;
- е) упереться руками в спинку переднего сиденья.

18. Во время круиза на теплоходе случилась авария, в результате которой необходима посадка пассажиров на спасательные средства. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) одеться, обуться, положить деньги и документы в полиэтиленовый пакет и убрать его в карман;
- б) отправиться к капитану выяснять, причину происшедшего;
- в) прыгнуть за борт и плыть к ближайшей лодке;
- г) надеть спасательный жилет;
- д) сохранять спокойствие и помочь другим людям успокоиться;
- е) выполнять все указания экипажа корабля;
- ж) спуститься в спасательный плот.

**Вопросы для самоконтроля по теме - не предусмотрено**

**Тема 1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.**

**Основные понятия и термины по теме:** - *понятия репродуктивного здоровья; - факторов, влияющих на репродуктивное здоровье женщины; - условия сохранения репродуктивного здоровья.*

Цель : Систематизировать знания учащихся о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья человека и общества. Показать роль и значение семьи в укреплении репродуктивного здоровья и обеспечении национальной безопасности России.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
2. Социальная роль женщины в современном обществе.
3. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него.
4. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Уровень репродуктивного здоровья — это своего рода итог всего комплекса состояния репродуктивного здоровья человека и российского

общества. Демографическое состояние страны характеризует в обобщенном виде здоровье граждан страны и общества в целом.

Современная демографическая ситуация в мире требует в интересах глобальной, региональной и внутренней безопасности стран выработки общих принципов отношения к динамике народонаселения. Демографическая безопасность занимает все более приоритетное место в системе национальной и международной безопасности.

Сформировать у учащихся представление о доминирующей роли семьи в деле укрепления и сохранения репродуктивного здоровья человека и общества, подчеркнув при этом, что основой благополучной семьи является устойчивая мотивация каждого человека и гражданина на создание семьи.

Установлено, что лучшей социальной конструкцией, отвечающей интересам личности и общества и обеспечивающей непрерывную смену поколений, является семья.

Семья выполняет функции, которые во многом определяют сохранение и укрепление здоровья человека и общества. Только в семье человек получает устойчивые возможности удовлетворения повседневных потребностей и развития личности. Семья наиболее полно выполняет репродуктивную функцию — рождение и воспитание детей. В семье родители приобщают своих детей к нравственным ценностям и нормам поведения, окружающему миру, жизни в обществе, взаимодействию с другими людьми, передают трудовые навыки. В семье решается досуговая функция, обеспечивающая гармоничное развитие человека, и сексуальная функция, обеспечивающая удовлетворение половой потребности супругов.

Таким образом, устойчивая мотивация человека на создание благополучной семьи и привлекательность для него личностной модели стать хорошим семьянином, а также его способность выбрать спутника жизни и создать счастливую семью, где во взаимоотношениях супругов будет больше гармонии, чем конфликтов, и характеризуют уровень репродуктивного здоровья человека.

Анализ статистических данных и опросов молодежи свидетельствует о том, что образец человека, способного создать благополучную семью и стать хорошим семьянином, резко теряет свою привлекательность. Падает значимость самой ценности счастливой семейной жизни. Среди молодежи заметно увеличивается доля тех, кто не считает для себя необходимым при создании будущей семьи юридически оформлять свои брачные отношения.

уровень здоровья человека и его репродуктивного здоровья как составной части общественного здоровья за последнее время постоянно снижается.

Ответственность родителей и государства за воспитание и развитие детей, за состояние их здоровья также характеризует уровень репродуктивного здоровья.

Семья как начальная ячейка общества и государства в целом, выполняя репродуктивную функцию, должна обеспечить воспитание и развитие у ребенка физических, духовных и нравственных качеств, сформировать из

него человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на его совершенствование, обеспечивая тем самым воспроизводство и развитие кадрового потенциала. Степень выполнения этой функции характеризует уровень репродуктивного здоровья семьи.

В Российской Федерации принимаются меры по улучшению демографической ситуации, увеличиваются выплаты по уходу за ребенком, улучшаются условия для молодых семей, все это должно сыграть положительную роль, но не менее важно в этой ситуации создать психологическую мотивацию на привлекательность семейной жизни, когда семейные отношения, рождение и воспитание детей будут приносить в дом радость и счастье.

**Репродуктивное здоровье** это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека.

**Репродуктивная система** это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Для того чтобы на свет появлялись здоровые дети, каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Пол человека закладывается уже в первые недели внутри утробного развития плода. На восьмой неделе, когда плод весит около четырех граммов, начинают формироваться половые органы. Очевидные внешние отличия мальчиков и девочек - это результат работы половых органов, синтезируемых половыми железами. Мужские половые органы называются *андрогены*, а женские *эстрогены*. Андрогены и эстрогены изначально присутствуют в организме противоположных полов, однако способность к размножению достигается только по завершении процесса полового созревания.

Преобладание эстрогенов в женском организме обуславливает циклические процессы, осуществляющиеся при участии центральной нервной системы. Еще в период полового созревания у девочек за счет гормонов округляются контуры тела, увеличивается грудь, кости таза становятся шире - таким образом их организм постепенно готовится к выполнению будущей функции воспроизводства.

Мужской организм за счет андрогенов крепче женского, хотя не всегда выносливее. Неслучайно важнейшую миссию вынашивания ребенка природа возложила именно на женщину.



Если попытаться нарисовать психологический портрет обоих полов, то, видимо, они будут выглядеть следующим образом.

*Женщина:* мягкость, терпимость, потребность в защите, эмоциональность, мечтательность, покорность. В отличие от мужчины женщине не надо постоянно доказывать окружающим свою значимость, но она всегда ждет признания своей привлекательности.

*Мужчина:* деловитость, рассудочность, напористость, авторитарность, стремление к самоутверждению. Он готов к постоянной борьбе, ищет признания своей сил, исключительности возможностей.

Половая принадлежность в значительной степени накладывает отпечаток на образ жизни человека. И все же в этом вопросе нельзя быть абсолютно категоричным, противопоставляя женский и мужской организмы, так как в каждом из них в той или иной степени присутствуют оба начала. Речь идет об учете специфических особенностей в поисках гармонии социальных ролей, которые мужчины и женщины играют в семье и обществе. Вряд ли в обозримом будущем развитие цивилизации и изменение социальных условий смогут нивелировать биологические различия полов, предопределяющие индивидуальные особенности поведения, реакции и пр.

Состояние репродуктивного здоровья во многом зависит от образа жизни человека, а также от ответственного отношения к половой жизни. И то и другое влияет на стабильность семейных отношений, на общее самочувствие человека. Негативным фактором, влияющим на состояние репродуктивной функции, является *нежелательная беременность*. Нередко женщина стоит перед непростым выбором: родить ребёнка или сделать аборт. Особенно сложно эту проблему решить в подростковом возрасте. Аборт, тем более при первой беременности, может нанести серьезную психическую травму и во многих случаях, даже привести к необратимым нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время решение родить часто ставит под угрозу дальнейшую учебу, другие жизненные планы, поэтому каждая ситуация должна рассматриваться индивидуально и бережно. Для того чтобы такие ситуации происходили реже, подростки должны иметь зрелые представления о значении репродуктивного здоровья и о таком понятии, как *планирование семьи*.

Планирование семьи необходимо для реализации следующих задач:

- рождение желанных здоровых детей;
- сохранение здоровья женщины;
- достижение гармонии в психосексуальных отношениях в семье;
- осуществление жизненных планов.

Многие годы планирование семьи сводилось к ограничению рождаемости. Однако, прежде всего это обеспечение здоровья женщины, способной родить детей именно тогда, когда она сама хочет этого. Другими словами, планирование семьи - это появление на свет детей по желанию, а не по случаю. Право на планирование семьи является международно признанным и правом каждого человека.

Планирование семьи помогает супругам сознательно выбрать количество детей в семье, примерные сроки их появления, планировать свою жизнь, избегая ненужных волнений и тревог. Оптимальный возраст для рождения Детей- 20 -35 лет. Если беременность возникает раньше или позже, то она обычно протекает с осложнениями, и вероятность нарушений здоровья у матери и ребенка выше. Интервалы между родами должны быть не менее 2 - 2,5 лет; это позволяет женщине восстановить силы, сохранить свое здоровье и здоровье будущих детей. В этой связи следует еще подчеркнуть: аборт - это отнюдь не лучший метод регулирования рождаемости, его можно избежать, применяя современные методы контрацепции (предупреждение нежелательной беременности).

Подросток не должен замыкаться в себе со своими проблемами. Он должен знать, что на помощь ему всегда готов прийти мудрый и тактичный взрослый.

**Практические занятия - не предусмотрено**

**Задания для самостоятельного выполнения - не предусмотрено**

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**  
устный опрос

**Вопросы для самоконтроля по теме**

1. Дайте определение понятий «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье».
2. Укажите особенности психологических портретов полов.
3. От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека?
4. Что такое планирование семьи?
5. Какой возраст считается оптимальным для рождения детей?
6. Какова роль полового воспитания и образования подростков и молодежи для сохранения репродуктивного здоровья общества?

**Тема 1.7. Правовые основы взаимоотношения полов.**

**Основные понятия и термины по теме:** - *правовых основ взаимоотношений полов;* - *культуры брачных отношений;* - *прав и обязанностей родителей;* - *прав ребенка.*

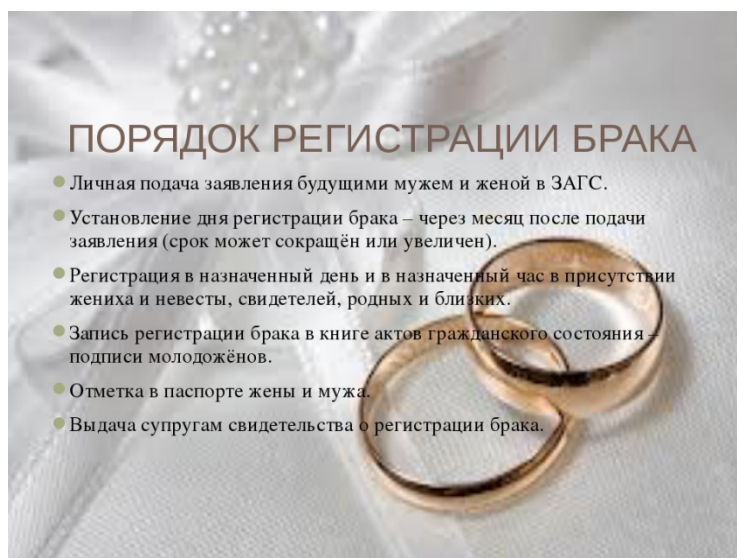
**План изучения темы (перечень вопросов, обязательных к изучению):**

1. Понятий брак и семья.
2. Культура брачных отношений.
3. Основы семейного права в Российской Федерации.
4. Конвенция ООН «О правах ребенка».

### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Правовые аспекты взаимоотношения полов регулируются семейным законодательством. Семейное законодательство устанавливает условия и порядок вступления в брак, прекращения брака и признание его недействительным; регулирует личные неимущественные и имущественные отношения между членами семьи; определяет формы и порядок устройств детей, оставшихся без попечения родителей, в семью.

Основным документом семейного законодательства является Семейный кодекс Российской Федерации, принятый Государственной думой в декабре 1995 г. (действует с изменениями 1997, 1998, 2000, 2004 и 2006 гг. ). В нем определены личные права и обязанности супругов; законный режим имущества супругов; договорный режим имущества супругов (порядок заключения и содержание брачного контракта); ответственность супругов по обязательствам. Рассматриваются формы воспитания детей, оставшихся без попечения родителей, в том числе вопросы усыновления, опеки и попечительства над детьми, а также установлен порядок применения семейного законодательства к семейным отношениям с участием иностранных граждан и лиц без гражданства.



**Условия и порядок заключения брака.** Брак заключается в органах записи актов гражданского состояния (загсах) в личном присутствии лиц, вступающих в брак, по истечении месяца со дня подачи заявления в загс (рис. 4). При наличии особых обстоятельств (беременность, рождение ребенка, непосредственная угроза жизни одной из сторон и др.) брак может быть

заключен в день подачи заявления. Для заключения брака необходимо взаимное добровольное согласие вступающих в брак, обязательно также достижение брачного возраста, Брачный возраст законодательно устанавливается в восемнадцать лет. При наличии уважительных причин, например беременности, в брак можно вступить с шестнадцати лет. Медицинское обследование лиц, вступающих в брак, проводится только с их согласия. При сокрытии одним из брачующихся венерического заболевания или ВИЧ-инфекции пострадавший вправе обратиться в суд с требованием о признании брака недействительным.

**Прекращение брака.** Брак прекращается вследствие Смерти одного из супругов или по расторжении по заявлению одного или обоих супругов. Без согласия жены муж не имеет права возбуждать дело о расторжении брака во время ее беременности и в течение года после рождения ребенка. Расторжение брака производится в загсе по истечении месяца со дня подачи заявления при взаимном согласии супругов, не имеющих несовершеннолетних детей. При наличии несовершеннолетних детей, а также при отсутствии согласия одного из супругов на развод дело рассматривается в судебном порядке.

Вопросы, разрешаемые судом при вынесении решения о расторжении брака:

- с кем из супругов будут проживать несовершеннолетние дети;
- порядок выплаты средств на содержание детей и (или) нетрудоспособного супруга;
- размер этих средств и раздел общего имущества супругов.

**Права несовершеннолетних детей.** Ребенком признаётся лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет (совершеннолетия). Каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье, знать своих родителей. К числу прав ребенка относится право на родительскую заботу, всестороннее развитие, уважение его человеческого достоинства. Ребенок может свободно общаться с обоими родителями, бабушкой и де душкой, братьями, сестрами и другими родственниками. Расторжение брака не влияет на права ребенка.

Защиту прав законных интересов ребенка осуществляют родители. В то же время ребенок может самостоятельно обращаться за защитой своих прав в органы опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет в суд.

Учет мнения ребенка, достигшего возраста десяти лет, в ходе любого судебного или административного разбирательства обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.

Ребенок может выражать свое мнение при решении в любого вопроса, так или иначе затрагивающего его интересы.

Ребенок имеет право на имя, отчество и фамилию; при отсутствии соглашения с родителями относительно имени и (или) фамилии ребенка, возникшие разногласия разрешаются органом опеки и попечительства.

Ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей или лиц, их заменяющих.

***Права и обязанности родителей.*** Родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей. Родительские права прекращаются по достижению детьми возраста восемнадцати лет, а также при вступлении в брак несовершеннолетних детей.

Родители обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Они обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования.

Несовершеннолетние родители имеют право на совместное проживание с ребенком и участие в его воспитании. Если несовершеннолетние родители в браке не состоят, но достигли шестнадцатилетнего возраста, они вправе самостоятельно осуществлять родительские права. Если родители не достигли шестнадцати лет, их ребенку может быть назначен опекун. Несовершеннолетние родители имеют право требовать по достижении ими возраста четырнадцати лет установления отцовства в отношении своих детей в судебном порядке.

Родители (или один из них) могут быть лишены родительских прав, если они:

- уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злом уклонении от уплаты алиментов отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома либо иного лечебного, воспитательного и другого учреждения;
- жестоко обращаются с детьми, осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность;
- являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией;
- совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни и здоровья своего супруга.

Лишение родительских прав производится в судебном порядке. Родители, лишённые родительских прав, теряют все права, основанные на факте родства с ребенком, в том числе право на получение от него содержания, а также право на льготы и государственные пособия, установленные для родителей, имеющих детей. Суд может с учетом интересов ребенка принять решение об отобрании ребенка у родителей (одного из них) без лишения их родительских прав (ограничение родительских прав).

## Практические занятия –не предусмотрено

### Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:

#### Итоговый тест

#### ВАРИАНТ 1.

1. Установите соответствие :

**2. Основными причинами начала курения, употребления алкоголя и наркотиков у подростков являются?**

- а) любопытство
- б) желание казаться быть взрослым
- в) влияние друзей
- г) наличие карманных денег

**3. Вставьте пропущенное слово.**

Здоровье-это \_\_\_\_\_ любого живого организма, при котором он и все его органы способны нормально функционировать; отсутствие болезни, недуга.

**4.Что такое режим дня?**

- а. Порядок выполнения повседневных дел
- б.Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- в.Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения
- г.Строгое соблюдение определённых правил

**5.Что такое рациональное питание?**

- а.Питание, распределённое по времени принятия пищи
- б.Питание с учётом потребности организма
- в.Питание определённым набором продуктов
- г.Питание с определённым соотношением питательных веществ

#### ВАРИАНТ 2

**1. Установите соответствие между факторами , влияющими на здоровье и % отношением.**

**2.Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:**

- 1. Заболевания сердца
- б)Табакокурение и алкоголизм
- в)Пищевое отравление
- г)Наркомания и токсикомания

### 3. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

### 4. Что такое здоровый образ жизни?

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
  - б) Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс
  - в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление. Здоровья
  - г) Регулярные занятия физической культурой

### 5. Вставьте пропущенное слово.

Вредная привычка- закрепленный в личности способ \_\_\_\_\_, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

### Вопросы для самоконтроля по теме –

1. Какие вопросы регулируются Семейным кодексом.
2. Каковы условия и порядок заключения брака?
3. Как осуществляется расторжение брака?
4. Перечислите права несовершеннолетних детей.
5. каковы права и обязанности родителей?
6. В каких случаях родители могут быть лишены родительских прав?

## Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения

### Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

**Основные понятия и термины по теме:** - *понятия чрезвычайная ситуация; классификации чрезвычайных ситуаций.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Чрезвычайные ситуации. Основные понятия и определения.
2. Поражающие факторы и стадии развития чрезвычайных ситуаций.
3. Краткая характеристика ЧС природного и техногенного характера.
4. Мероприятия по защите населения от ЧС.

### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Как правило, опасные явления природного или техногенного характера перерастают в ЧС. ЧС - это нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей на определенной территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным или экологическим бедствием, в результате

которых возникает угроза жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, народному хозяйству и окружающей природной среде.

Кроме того, опасные техногенные явления подразделяются на аварии и катастрофы.

Авария - это повреждение, влекущее за собой выход из строя машин или механизмов, систем обеспечения зданий или коммуникаций.

На промышленных предприятиях аварии, как правило, сопровождаются пожарами, взрывами, затоплениями, обрушениями, выбросами или разливами сильно действующих ядовитых веществ (СДЯВ).

Катастрофа - событие с трагическими последствиями, крупная авария с гибелью людей. Виды катастроф: 1) экологическая; 2) производственная; 3) транспортная; 4) техногенная.

Экологическая катастрофа - стихийное бедствие, крупная производственная или транспортная авария, последствия которой приводят к чрезвычайно неблагоприятным изменениям в среде обитания, к массовому поражению флоры и фауны, почвы и воздушной среды, природы в целом и к значительному экономическому ущербу.

Производственная или транспортная катастрофа - крупная авария, влекущая за собой человечески жертвы и значительный материальный ущерб.

Техногенная катастрофа - внезапное, непредусмотренное высвобождение механической, химической, термической, радиационной и иной энергии.

Стихийное бедствие - это опасные геофизические, геологические, гидрологические, атмосферные и другие природные процессы таких масштабов, при которых возникают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности людей, разрушением и уничтожением материальных ценностей.

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Всю совокупность возможных чрезвычайных ситуаций целесообразно первоначально разделить на конфликтные и бесконфликтные.

К конфликтным, прежде всего, могут быть отнесены военные столкновения, экономические кризисы, экстремистская политическая борьба, социальные взрывы, национальные и религиозные конфликты, терроризм, разгул уголовной преступности, крупномасштабная коррупция и др.

Бесконфликтные чрезвычайные ситуации, в свою очередь, могут быть классифицированы (систематизированы) по значительному числу признаков, описывающих явления с различных сторон их природы и свойств.

Чрезвычайные ситуации классифицируются:



- а) по природе возникновения - природные, техногенные, экологические, антропогенные, социальные и комбинированные;
- б) по масштабам распространения - локальные, местные, региональные, общегосударственные, трансграничные;
- в) по причине возникновения - преднамеренные и непреднамеренные, стихийные;
- г) по скорости развития - взрывные, внезапные, скоротечные, плавные;
- д) по возможности предотвращения - неизбежные, или природные; предотвращаемые, или техногенные; социальные;
- е) по ведомственной принадлежности - в промышленности, строительстве, на транспорте, в жилищно-коммунальной сфере, сельском, лесном хозяйстве и т.д.

А. К природным относят ЧС, связанные с проявлением стихийных сил природы - землетрясения, наводнения, извержения вулканов, оползни, сели, ураганы, смерчи, бури, природные пожары и др.

К техногенным относят ЧС, происхождение которых связано с техническими объектами - пожары, взрывы, аварии на химически опасных объектах, выбросы радиоактивных веществ, обрушение зданий, аварии на системах жизнеобеспечения.

К экологическим ЧС относятся аномальное природное загрязнение атмосферы, разрушение озонового слоя, опустынивание земель, засоление почв, кислотные дожди и др.

К биологическим ЧС относятся эпидемии, эпизоотии, эпифитотии (или с прист. пан-).

К социальным ЧС относятся события, происходящие в обществе - межнациональные конфликты, терроризм, грабежи, геноцид, войны и др.

Антропогенные ЧС являются следствием ошибочных действий людей.

Б. Локальные ЧС. Зона локальных ЧС не выходит за пределы территории объекта производственного или социального назначения. Число пострадавших в локальных ЧС не превышает 10 чел. Материальный ущерб при этом составляет не более 100 тыс. рублей.

Местные ЧС. Зона ЧС не выходит за пределы населенного пункта, города, района. Число пострадавших составляет от 10 до 50 человек. Материальный ущерб составляет не более 5 млн. рублей. Данная ЧС может быть также отнесена к ЧС локального характера.

Региональные ЧС. Действие ЧС распространяется на территории двух и более поселений, внутригородских районов столичного города и на

территорию между поселениями. Число пострадавших свыше 50, но не более 500 человек. Материальный ущерб составляет от 5 до 500 млн. рублей.

Общегосударственные ЧС. Зона ЧС может охватывать территорию всей страны. В результате общегосударственных ЧС непосредственно страдают свыше 500 человек. Материальный ущерб составляет свыше 500 млн. рублей.

Трансграничные ЧС. Поражающие факторы трансграничных ЧС выходят за пределы ЛНР, но частично затрагивают ее территорию.

Г. Внезапные (взрывы, транспортные аварии, землетрясения и т. д.); стремительные (пожары, выброс газообразных СДЯВ, гидродинамические аварии с образованием волн прорыва, сели и др.); умеренные (выброс РВ, аварии на коммунальных системах, извержения вулканов, половодья и пр.); плавные (аварии на очистных сооружениях, засухи, эпидемии, экологические отклонения и т. п.). Плавные ЧС могут длиться многие месяцы и годы, например, последствия антропогенной деятельности в зоне Аральского моря.

## 2. ПОРАЖАЮЩИЕ ФАКТОРЫ И СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЧС

Фобия (от греч. phobos - страх, боязнь), т.е. навязчивый, не приходящий страх перед чем-либо. После атомной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки, радиацией было задето примерно 160 тыс. жителей, но страх перед ЯО стали испытывать все жители планеты. После аварии на ЧАЭС более 15 млн. людей стали испытывать страх перед радиацией.

Опасные и вредные факторы ЧС, воздействуя на конкретную территорию, образуют очаг поражения.

Простой - это очаг поражения, возникший под воздействием одного поражающего фактора (например, разрушения от взрыва или пожара).

Сложный - это очаг поражения, образовавшийся в результате воздействия нескольких поражающих факторов (например, вследствие взрыва произошли разрушения конструкций, вызвавшие пожар и разгерметизацию емкостей с химически опасными веществами).

Чаще всего очаги поражения сложные.

Стадии развития чрезвычайных ситуаций. Основная масса экстремальных событий возникает в результате:

- воздействия природного фактора (природные процессы вследствие гравитации, земного вращения, разницы температур и др.);
- воздействия природной среды на сооружения и технику (коррозия, изменение технических показателей и т.п.);
- возникновения или развития по вине человека (например, при нарушении правил эксплуатации) отказов и дефектов в сооружениях, машинах и т.п.;

- воздействия технологических процессов (температур, вибрации, агрессивных паров и жидкостей, повышенных нагрузок и пр.) на сооружения, машины, механизмы и т.п.;
- военной деятельности и др.

Зарождение - возникновение условий или предпосылок для ЧС (усиление природной активности, накопление деформаций, дефектов и т. п.). Установить момент начала стадии зарождения трудно. При этом возможно использование статистики конструкторских отказов и сбоев, анализируются данные сейсмических наблюдений, метеорологические оценки и т. п.

Инициирование - начало ЧС. На этой стадии важен человеческий фактор, поскольку статистика свидетельствует, что до 70% техногенных аварий и катастроф происходит вследствие ошибок персонала. Более 80% авиакатастроф и катастроф на море связаны с человеческим фактором. Для снижения этих показателей необходима более качественная подготовка персонала.

Кульминация - стадия высвобождения энергии или вещества. На этой стадии отмечается наибольшее негативное воздействие на человека и окружающую среду вредных и опасных факторов ЧС. Одной из особенностей этой стадии является взрывной характер разрушительного воздействия, вовлечение в процесс токсичных, энергонасыщенных и других компонентов.

Затухание - локализация ЧС и ликвидация ее прямых и косвенных последствий. Продолжительность данной стадии различна, возможны дни, месяцы, годы и десятилетия.

В качестве примера предлагается следующая последовательность событий:

- наступление пожароопасного периода в лесу можно оценить как стадию зарождения ЧС;
- оставленный не затушенным костер в лесу вызвал стадию инициирования ЧС;
- лесной пожар - это стадия кульминации ЧС;
- стадия затухания начинается с момента взятия под контроль пожара, т.е. его локализации (ограничения). Окончание стадии затухания связано с тушением пожара и дальнейшими работами по рекультивации земель и восстановлению лесных посадок.

**Практические занятия - не предусмотрено**

**Задания для самостоятельного выполнения**

1. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**  
устный опрос

**Вопросы для самоконтроля по теме - не предусмотрено**

**Тема 2.2 Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.**

**Основные понятия и термины по теме:** характеристик чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; - правил поведения в условиях чрезвычайных ситуаций; - правил поведения при получении сигнала о чрезвычайных ситуациях.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Характеристика чрезвычайных ситуаций.
2. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
3. Правила поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

**С природного характера, исходя из причин возникновения, делят:**

- 1) геофизические, геологические, метеорологические и агрометеорологические, морские гидрологические, гидрологические, гидрогеологические опасные явления;
- 2) природные пожары;
- 3) эпидемии, инфекционные заболевания людей;
- 4) инфекционные заболевания сельскохозяйственных животных;
- 5) поражения сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями.

**1. Геофизические** - землетрясения, извержения вулканов; **геологические** - оползни, сели, обвалы, осыпи, лавины, склоновый срыв, просадка, или провал, земной поверхности в результате карста, эрозии, пыльные бури; **метеорологические и агрометеорологические** - бури (9-11 баллов), ураганы (12-15 баллов), смерчи, торнадо; шквалы, вертикальные вихри, крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, суховей, заморозки; **морские гидрологические** - тропические циклоны (тайфуны), цунами, сильное волнение, шторм (более 5 баллов), сильное колебание уровня моря, ранний ледяной покров и припай, напор льдов, интенсивный дрейф льдов, непроходимый или труднопроходимый лед, обледенение судов и портовых сооружений, отрыв прибрежных льдов; **гидрологические** - высокий уровень воды (наводнения), половодье, дождевые паводки, низкий уровень воды, заторы и зажоры, ветровые нагоны, ранний ледостав и появление льда на судоходных водоемах; **гидрогеологические** - низкий уровень грунтовых вод, высокий уровень грунтовых вод.

2. Лесные пожары, пожары степных и хлебных массивов, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых.

3. Единичные случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний, групповые случаи опасных инфекционных заболеваний, эпидемическая вспышка опасных инфекционных заболеваний, инфекционные заболевания невыявленной этиологии, эпидемия, пандемия.

4. Единичные случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний, инфекционные заболевания сельскохозяйственных животных невыявленной этиологии, энзоотии, эпизоотии, панзоотии.

5. Прогрессирующая эпифитотия, панфитотия, массовое распространение вредителей растений, болезни сельскохозяйственных растений невыявленной этиологии.

**Техногенная ЧС** - экстремальное событие, являющееся следствием случайных или преднамеренных внешних воздействий, которое приводит к выходу из строя, повреждению и/или разрушению технических устройств, транспортных средств, зданий, сооружений и/или к человеческим жертвам. Техногенные ЧС наносят значительный ущерб экологии в результате масштабного загрязнения поверхностных и подземных вод, почвы и атмосферного воздуха опасными для окружающей среды веществами, что влечет за собой гибель животных и растений, деградацию экосистем.

**ЧС техногенного характера подразделяют:**

- 1) транспортные аварии или катастрофы;
- 2) пожары, взрывы, угроза взрывов;
- 3) аварии с выбросом или угрозой выброса химически опасных веществ;
- 4) аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ;
- 5) аварии с выбросом (угрозой выброса) биологически опасных веществ;
- 6) внезапное обрушение зданий, сооружений;
- 7) аварии на электроэнергетических системах;
- 8) аварии на системах коммунального обеспечения;
- 9) аварии на очистных сооружениях;
- 10) гидродинамические аварии.

1. Поездов (товарных, пассажирских, метрополитена); речных и морских грузовых и пассажирских судов; авиакатастрофы вне аэропортов и населенных пунктов; авиакатастрофы в аэропортах и населенных пунктах; аварии (катастрофы) на автодорогах (крупные автомобильные); аварии транспорта на мостах, железнодорожных переездах, в тоннелях; аварии на магистральных трубопроводах; аварии в депо, на станциях, в портах.

2. На коммуникациях; на объектах добычи, переработки и хранения легковоспламеняющихся, горючих и взрывчатых веществ; в шахтах, на подземных и горных выработках; на химически опасных объектах; на радиационно-опасных объектах; в метрополитене; на транспорте; в зданиях и сооружениях жилого, социально-бытового, культурного назначения, технологического оборудования промышленных объектов; обнаружение неразорвавшихся боеприпасов; утрата взрывчатых веществ (боеприпасов).

3. При производстве, переработке или хранении (захоронении) ХОВ; на транспорте; в процессе химических реакций, начавшихся в результате аварии; аварии с химическими боеприпасами; утрата источников ХОВ.

4. На АЭС, атомных энергетических установках производственного и исследовательского назначения; на предприятиях ядерно-топливного цикла; аварии транспортных средств и космических аппаратов с ЯУ или грузом РВ на борту; при промышленных и испытательных ядерных взрывах; в местах хранения, эксплуатации или установки ЯБП; утрата радиоактивных источников.

5. На предприятиях и в научно-исследовательских учреждениях (лабораториях); на транспорте; утрата БОВ.

6. Обрушение элементов транспортных коммуникаций; производственных зданий и сооружений, обрушение зданий и сооружений жилого, социально-бытового и культурного назначения.

7. На автономных электростанциях с долговременным перерывом электроснабжения всех потребителей; на электроэнергетических системах (сетях) с долговременным перерывом электроснабжения основных потребителей или обширных территорий; выход из строя транспортных электроконтактных сетей.

8. В канализационных системах с массовым выбросом загрязняющих веществ; на тепловых сетях в холодное время года; в системах снабжения населения питьевой водой; на коммунальных газопроводах.

9. На очистных сооружениях сточных вод промышленных предприятий с массовым выбросом загрязняющих веществ; на очистных сооружениях промышленных газов с массовым выбросом загрязняющих веществ.

10. Прорывы плотин, дамб, шлюзов, перемычек: с образованием волн прорыва и катастрофическим затоплением, с образованием прорывного паводка и др.

**Экологические ЧС.** Под экологическими ЧС понимают значительные нарушения природной среды (например, разрушение озонового слоя, опустынивание земель, засоление почв, кислотные дожди и др.), несущие угрозу жизнедеятельности человека.

**Антропогенные ЧС.** Являются следствием ошибочных действий людей.

**Социальные ЧС.** К социальным ЧС относят угрожающие жизни, здоровью и благополучию людей события, происходящие в обществе: войны, межнациональные конфликты, геноцид, революции, силовые захваты власти, терроризм, крупные ограбления и др.

**Комбинированные ЧС.** Могут сочетать в себе признаки нескольких ЧС.

Мероприятия по защите населения от ЧС

**Защита населения от чс** - это совокупность взаимоувязанных по времени, ресурсам и месту проведения мероприятий государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС, которые направлены на предотвращение

или предельное снижение потерь населения и угрозы его жизни и здоровью от поражающих факторов и воздействий источников ЧС.

Необходимость подготовки и осуществления мероприятий по защите населения от ЧС природного и техногенного характера обуславливается:

- риском для человека подвергнуться воздействию поражающих факторов стихийных бедствий, аварий, природных и техногенных катастроф;
- предоставленным законодательством правом людей на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения ЧС.

Меры по защите населения от ЧС осуществляются силами и средствами предприятий, учреждений, организаций, органов исполнительной власти субъектов Луганской Народной республики, на территории которых возможна или сложилась ЧС.

**Комплекс мероприятий по защите населения включает:**

- оповещение населения об опасности, его информирование о порядке действий в сложившихся чрезвычайных условиях;
- эвакуационные мероприятия;
- меры по инженерной защите населения;
- меры радиационной и химической защиты;
- медицинские мероприятия;
- подготовку населения в области защиты от ЧС.

Одно из главных мероприятий по защите населения от ЧС природного и техногенного характера - его **оповещение и информирование о возникновении или угрозе возникновения какой-либо опасности**. Оповестить население означает своевременно предупредить его о надвигающейся опасности и создавшейся обстановке, а также проинформировать о порядке поведения в этих условиях. Заранее установленные сигналы, распоряжения и информация относительно возникающих угроз и порядка поведения в создавшихся условиях доводятся в сжатые сроки до соответствующих органов управления, должностных лиц и сил, ответственных за защиту населения от ЧС.

Для решения задач оповещения на всех уровнях государственной системы ЧС создаются системы централизованного оповещения (СЦО). Эти системы оповещения имеют **несколько уровней: общегосударственный, региональный, территориальный, местный и объектовый**. Уровнями, связанными непосредственно с оповещением населения, являются территориальный, местный и объектовый. Ответственность за организацию и практическое осуществление оповещения несут руководители органов исполнительной власти соответствующего уровня.

Они устанавливаются по территории городов и населенных пунктов с таким расчетом, чтобы обеспечить по возможности их сплошное звукопокрытие. Сирены наружной установки обеспечивают радиус эффективного звукопокрытия в городе порядка 300-400 м. При однократном включении аппаратуры управления электросирена отрабатывает 11 циклов, прерывистый (завывающий) звук которых означает единый сигнал опасности "Внимание

всем!". Услышав этот звук (сигнал), люди должны немедленно включить средства приема речевой информации - радиоточки, радиоприемники и телевизоры, чтобы прослушать информационные сообщения, а также рекомендации по поведению в сложившихся условиях.

Пример текста речевого сообщения при аварии на химически опасном объекте:

"Внимание! Говорит штаб по делам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций города N. Граждане! Произошла авария на мясокомбинате с разливом аммиака. Облако зараженного воздуха распространяется в направлении поселка Кошки. В зону заражения попадают улицы Механизаторов, Больничная и Водопроводная. Населению этих улиц находиться в зданиях. Провести герметизацию своих жилищ.

Населению улиц Новозаводская, Дачная, Трубная немедленно покинуть жилые дома, учреждения, учебные заведения и выйти в район К. В дальнейшем действовать в соответствии с указаниями городского штаба гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций".

Речевая информация должна быть краткой, понятной и содержательной, позволяющей понять, что случилось и что следует делать.

Своевременное оповещение населения и возможность укрытия его за 10-15 мин. после оповещения позволит снизить потери людей при внезапном применении противником оружия массового поражения с 85 до 4-7%. Поэтому защита населения от оружия массового поражения даже при наличии достаточного количества убежищ и укрытий будет зависеть от хорошо организованной системы оповещения.

Сигналы оповещения доводятся до органов управления, органов гражданской обороны и населения централизованно. Сроки доведения имеют первостепенное значение. Сокращение сроков оповещения достигается внеочередным использованием всех видов связи, телевидения и радиовещания, применением специальной аппаратуры и средств для подачи звуковых и световых сигналов.

Должна быть разработана **общегосударственная комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей.**

Создание такой системы позволяет:

- обеспечить гарантированное информирование в области безопасности жизнедеятельности практически 100% населения республики;
- сократить сроки гарантированного оповещения о возникновении ЧС;
- повысить эффективность мониторинга обстановки путем осуществления профилактического видеонаблюдения в местах массового пребывания людей;
- повысить уровень подготовленности населения по вопросам безопасности жизнедеятельности.



В эту систему должны быть задействованы мобильная связь, цифровое телевидение. Для оповещения населения будут задействоваться и ресурсы Интернета.

**Мониторинг и прогнозирование ЧС.** Его назначение - наблюдение, контроль и предвидение опасных явлений природы, процессов техносферы, внешних дестабилизирующих факторов (вооруженных конфликтов, террористических актов и т. п.).

Мониторинг и прогнозирование позволяют выявить источники ЧС, проследить динамику их развития, определить масштабы, а также решить задачу предупреждения и организовать ликвидацию последствий стихийных бедствий.

**Основными задачами прогнозирования ЧС являются:**

- выявление вероятности возникновения ЧС;
- выявление возможных масштабов ЧС и определение размеров зон бедствия;
- выявление краткосрочных и длительных последствий при возникновении ЧС, определение временных интервалов;
- оценка требующихся сил и средств для ликвидации прогнозируемых ЧС.

Важную роль в деле мониторинга и прогнозирования ЧС выполняет *Министерство природных ресурсов и экологии ЛНР*, которое осуществляет общее руководство государственной системой экологического мониторинга и занимается координацией деятельности в области наблюдений за состоянием окружающей природной среды.

*Министерство здравоохранения ЛНР* через территориальные органы санитарно-эпидемиологического надзора организует и осуществляет социально-гигиенический мониторинг и прогнозирует обстановку в этой области.

Надзор за состоянием техногенных объектов и прогнозирование аварийности осуществляет *Госгортехнадзор*. Надзорные органы имеются в составе местных органов исполнительной власти. На крупных предприятиях и в организациях функционируют подразделения промышленной безопасности.

**Эвакуация населения в условиях ЧС** - это организованный вывоз или вывод людей из опасных районов в загородную зону.

Под *загородной зоной* понимается территория в пределах административных границ республик, краев или областей, расположенная вне зон возможных разрушений, химического заражения, катастрофических затоплений либо возможного радиоактивного заражения, пригодная для проживания населения.

Эвакуация осуществляется в случае возникновения ЧС, при угрозе их возникновения, при стихийных бедствиях, катастрофах, крупных авариях, а также в случае возможного применения противником ядерного оружия.

*Порядок эвакуации* зависит от деления населения на группы:

- рабочие и служащие, продолжающие работу в городе, а также члены их семей;

- рабочие и служащие, переносящие производственную деятельность в загородную зону, а также члены их семей;
- неработающее население и учащиеся.

Для проведения эвакуации создаются *эвакуационные комиссии*.

О предстоящей эвакуации население оповещается заблаговременно через СМИ. Для эвакуации используются различные виды транспорта, вывоз планируется на расстояние до 100 километров, при этом формируют колонны по 25-30 машин. В условиях чрезвычайных ситуаций мирного времени эвакуация населения имеет свои особенности.

Эвакуацию планируют, организуют и проводят исполнительные органы власти, руководители предприятий и организаций, *комиссии по чрезвычайным ситуациям*.

В целях быстрого и организованного проведения эвакуации необходимо предусмотреть и заблаговременно спланировать: транспортное обеспечение; материальное обеспечение; медицинское обеспечение; инженерное обеспечение; противорадиационное и противохимическое обеспечение; техническое обеспечение; охрану общественного порядка.

*Транспортное обеспечение* включает организацию и проведение вывоза населения, учреждений и материальных ценностей в загородную зону или в безопасные районы, перевозку рабочих смен из загородной зоны в город и обратно.

*Материальное обеспечение* предусматривает обеспечение всех видов транспорта, используемого для эвакуационных перевозок, топливом, смазочным и иными материалами, а эвакуируемого населения - продовольствием и предметами первой необходимости.

*Медицинское обеспечение* организуется на всех этапах эвакуации. Создаваемые медицинские пункты обязаны:

- оказывать неотложную медицинскую помощь заболевшим людям;
- выявлять и изолировать инфекционных больных с последующей эвакуацией в лечебные учреждения.

В состав эшелона (колонны) включаются 1 - 2 человека среднего медицинского персонала, несколько санитарных дружинниц, а при эвакуации на большие расстояния и врач. Сопровождающий население медицинский персонал обязан осуществлять медицинский контроль над питанием и водоснабжением эвакуированных людей, оказывать им медицинскую помощь. В местах расселения эвакуируемого населения медицинское обеспечение организуется за счет местных органов здравоохранения, усиленных медицинскими силами, прибывшими из города.

*Инженерное обеспечение* включает:

- содержание и ремонт дорог, мостов и дорожных сооружений;
- оборудование пунктов посадки и высадки, колонных путей на пешеходных маршрутах.

*Противорадиационное и противохимическое обеспечение* предусматривает:

- организацию радиационной и химической разведки в местах сбора, на станциях посадки и высадки, на маршруте и в местах расселения людей в загородной зоне (безопасном районе);
- укрытие населения по сигналу оповещения гражданской обороны в защитных сооружениях, обеспечение населения средствами индивидуальной защиты (СИЗ).

*Техническое обеспечение* заключается в организации технически правильной эксплуатации, технического обслуживания, текущего ремонта транспортных средств и других машин, используемых для выполнения мероприятий ГО, а также эвакуации неисправной техники на сборные пункты поврежденных машин, снабжении их запасными частями и ремонтными материалами. К выполнению указанных мероприятий привлекаются формирования технической службы (ремонтные предприятия, станции технического обслуживания, склады запасных частей).

Для *поддержания общественного порядка* на объектах, на станциях посадки и высадки, в местах расселения выставляются посты охраны общественного порядка, организуется патрулирование. На важных объектах может быть выставлено оцепление. К выполнению этих мероприятий привлекаются формирования охраны общественного порядка, создаваемые за счет ведомственной военизированной и сторожевой охраны и добровольных народных дружин.

### **Практические занятия**

*№ 4 Анализ поведения потерпевших в условиях вынужденной природной автономии.*

Цель: Ознакомить студентов с экстремальными факторами, рассказать об ответных реакциях организма на неблагоприятное воздействие различных факторов.

### **Понятие об автономном существовании.**

#### Что такое автономное существование?

Это существование одного или группы людей, волей случая оказавшихся в экстремальной ситуации, один на один с природой. Оно может быть добровольное (если данной ситуации оказываются люди, профессии которых предполагают работу в природных условиях, например, геологи, нефтяники и т.п.) и вынужденное.

Вокруг незнакомая, порой враждебная суровая природа. На что направить свои усилия, чтобы преодолеть трудности? Как продержаться до прихода помощи, сохранив жизнь и здоровье? Перед учащимися ставится вопрос: «Как выжить наедине с природой?»

А ведь это непросто, и не только потому, что запасы воды и пищи ограничены, но, главное, на человека в условиях автономного существования неблагоприятно воздействуют различные природные факторы, которые нередко оказываются экстремальными, т.е. крайне сильными вызывающими нарушение функциональной деятельности организма, ставя его на грань катастрофы.

На воздействие различных раздражителей организм человека отвечает неспецифическими реакциями, направленными на сохранение гомеостаза - - постоянства внутренней среды. Такие реакции называют стрессом. В условиях автономного существования эти изменения функциональной деятельности органов и систем постепенно усиливаются, но до определенного предела остаются обратимыми, т.е. возвращаются к норме после устранения воздействующих факторов. Этот период называется предельно допустимым сроком автономного существования.

### **Факторы выживания.**

Продолжительность предельно допустимого срока автономного существования зависит от многих причин – субъективных и объективных, называемых факторами выживания. Эти факторы условно можно разделить на три группы: антропологические, природно-средовые, материально – технические.

Первая включает в себя состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его воздействию жары, холода, лишениям и т.д., постоянство внутренней среды – гомеостаз. К ней относятся психологическая подготовленность, мотивация, волевые качества, активно-преобразовательная деятельность, от которой будет зависеть преобладание положительных или отрицательных эмоций. Важные элементы этой группы – это обученность действиям в условиях автономного существования и воля жизни.

Вторую группу составляют факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление и др. К ней относятся физико-географические особенности района автономного существования: флора и фауна, водоисточники, фотопериодизм и пр.

Третья группа объединяет факторы, которые обеспечивают защиту человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежища, добывания огня, подачи сигналов и т.п.

### **Психические реакции.**

Значительно осложняет автономное существование возникновение психических реакций, вызванных экстремальным воздействием, основу которых составляет страх.

**РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ** проявляются либо в пассивной форме – прекращение активной деятельности, своеобразной оцепенелости, невосприимчивости к происходящему, своеобразному параличу воли, либо в активной – панике, стремлению убежать от происходящих событий.

У 12 – 25 % наблюдаются истерические реакции. Они проявляются либо в резком двигательном возбуждении, слезах, порой в бессмысленных, неадекватных ситуации поступках, либо в глубоком стопоре – безразличии к происходящему, полной бездеятельности.

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

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

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

**ХОЛОД. ЖАРА.** Снижая физическую активность и работоспособность человека, температурные агрессоры оказывают воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, но и мозг, воля, без которых любая борьба обречена на поражение. Следовательно, нужно укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, в зависимости от местности и погодных условий.

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

**ЖАЖДА.** Может нанести более серьезный вред организму человека, чем голод. Жажда, являясь нормальным сигналом о нехватке жидкости в организме, при невозможности удовлетворить ее из-за недостатка или отсутствия воды становится серьезной помехой для деятельности человека. Поэтому необходимо сразу установить дневную норму расхода воды и пищи, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Организуйте поиск пищи и воды.

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

**ОДИНОЧЕСТВО** нередко оказывает сильнейшее воздействие на психику человека.

«Полное одиночество невыносимо», утверждал бесстрашный Ален Бомбар, написавший «За бортом по своей воле».

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

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

Остановить панику могут только решительные действия.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов:

- Желание выжить.
- Умение применять имеющиеся знания и строго выполнять требования пребывания в той или иной местности.
- Уверенность.
- Рассудительность и инициативность.
- Дисциплинированность.
- Способность анализировать и учитывать свои ошибки.

**ВЫЖИТЬ** - значит решить три важнейшие задачи:

1. Суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, в зависимости от местности и погодных условий.
2. Сразу установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай.
3. При необходимости принятия решения на самостоятельный выход к населенным пунктам возникают задачи точного определения своего местонахождения, ориентирование на местности.

*Главная задача автономного существования - ВЫЖИТЬ, - для чего необходимо подавить страх, оказать взаимопомощь (самопомощь), спасти имущество и снаряжение, подготовить временное укрытие, проанализировать обстановку, добыть пищу и воду, подготовить сигнальные средства.*

## **ТЕСТЫ**

Для закрепления темы учащимся предлагаются тесты.

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

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

Правильный ответ: в, д, е.

2. К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: природно-средовые, материально-технические, психологические и антропологические. В приведенной цепочке лишнее звено. Найдите его.

Правильный ответ: психологические факторы.

3. В походе группа туристов попала в экстремальную ситуацию. Командир группы принял решение ожидать помощи на месте. Выберите из предложенных вариантов дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) при наличии в группе пострадавших отправить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи;
- б) если есть пострадавшие, больные, оказать им первую медицинскую помощь, организовать уход за ними;
- в) выложить на земле сигнальные знаки и подготовить сигнальные костры;
- г) определить по компасу направление выхода, и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта;
- д) организовать наблюдение за воздушным пространством и окружающей местностью с целью своевременной подачи сигналов бедствия спасателям;
- е) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи;
- ж) взять на учет имеющееся снаряжение и имущество, запасы воды и пищи, установить нормы их расходования;
- з) организовать поиск возвышенного места для определения своего местонахождения;
- и) провести профилактические мероприятия, предупреждающие заболевания и отравления;
- к) организовать сооружение временного жилища;
- л) надеть теплые вещи и сесть поближе к костру, временное жилище не сооружать.

Правильный ответ: д, б, ж, в, е, и.

4. Порядок действий в разных аварийных ситуациях в условиях природной среды зависит от конкретной обстановки. Выберите из приведенных ниже случаев те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, и состояние здоровья людей позволяет его достичь.

Правильный ответ: а, г, д, ж.

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

- а) свободной и в несколько слоев;
- б) из синтетических материалов;
- в) однотонной или из камуфлированного материала;
- г) чистой и сухой.

Правильный ответ: а, г.

6. В солнечный полдень тень указывает на:

- а) юг;
- б) север;
- в) запад;
- г) восток.

Правильный ответ: а.

7. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:

- а) временное жилище должно находиться на берегу реки, на уровне воды;
- б) временное жилище должно находиться на ровной возвышенной непродуваемой площадке;
- в) временное жилище должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- г) возле площадки для временного жилища должны быть источник воды и достаточно топлива;
- д) недалеко от площадки для временного жилища должна быть дорога или наезженная тропа;
- е) возле лагеря должна быть площадка для подачи сигналов о бедствии в случае необходимости.

Правильный ответ: б, г, е.



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

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер двумя - тремя спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья и дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

*Правильный ответ: г, а, в, б, д, е.*

9. Укажите самый простой из предложенных способов обеззараживания воды.

- а) очистка через фильтр из песка и материи;
- б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- в) кипячение воды;
- г) добавление в воду марганцовки.

*Правильный ответ: в.*

*№ 15 Анализ моделей поведения потерпевших в ЧС на транспорте.*

**Цель занятия:** закрепление теоретических знаний о возможных техногенных чрезвычайных ситуациях, изучение модели поведения населения при их возникновении и освоение навыков поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.

**Задание № 1**

Подберите примеры к каждому виду техногенной ЧС. Данные занесите в таблицу «Виды ЧС техногенного характера»

Виды ЧС техногенного характера					
↓	↓	↓	↓	↓	↓
1 Аварии на РОО	2 Аварии на ХОО	3 Аварии на объектах коммунального хозяйства	4 Аварии на транспорте	5 Аварии на гидротехнических сооружениях	6 Аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах
...	...	...	...	...	...

**Примеры ЧС техногенного характера**

А	14 ноября 2012 на заводе "Ависма" в городе Березники Пермского края произошла авария, в результате которой погибли трое мужчин, был госпитализирован 21 человек. Изначально сообщалось, что на заводе произошел выброс хлора. Однако, по данным МЧС, люди погибли от отравления раздражающим веществом, его состав начало устанавливать следствие. Причиной аварии на предприятии стало
---	---

	проведение работ при неработающем вентиляторе ( <a href="https://ria.ru">https://ria.ru</a> ).
Б	4 июня 1989 г. произошла крупнейшая в истории России железнодорожная катастрофа. На перегоне Улу-Теляк - Аила в момент прохождения двух пассажирских поездов произошел мощный взрыв газа, образовавшегося в результате аварии на находящемся рядом трубопроводе. Погибло 575 человек, 181 из них - дети, более 600 человек было ранено( <a href="http://ohrana-bgd.ru">http://ohrana-bgd.ru</a> ).
В	10 ноября 1881 года прогремел взрыв в здании сортовой мельницы комбината хлебопродуктов в городе Калинин. К прибытию первых пожарных расчетов произошло обрушение здания на площади в 1120 м <sup>2</sup> , а площадь пожара составила более 800 м <sup>2</sup> . Пламя поднялось на высоту в 30 метров. По транспортным галереям, расположенным 12-метровой на высоте, огонь перекинулся на склад готовой продукции №1, на эlevator и отбойно-обдирную мельницу. Впоследствии причиной взрыва назовут плохую систему вентиляции помещения и нарушение техники производства, которое повлекло образование и скопление мучной пыли - очень взрывоопасного вещества ( <a href="https://major-kalter.livejournal.com">https://major-kalter.livejournal.com</a> ).
Г	3 марта 1949 года в Челябинской области в результате массового сброса комбинатом «Маяк» в реку Теча высокоактивных жидких радиоактивных отходов облучению подверглись около 124 тысяч человек в 41 населенном пункте. Наибольшую дозу облучения получили 28 100 человек, проживавших в прибрежных населенных пунктах по реке Теча (средняя индивидуальная доза – 210 мЗв). У части из них были зарегистрированы случаи хронической лучевой болезни ( <a href="https://ria.ru">https://ria.ru</a> ).
Д	В энергетической сфере крупнейшей аварией считается происшествие 2009 г. на Саяно-Шушенской ГЭС. Тогда из-за динамических нагрузок произошел срыв крышки гидроагрегата. Последствиями стало загрязнение экологии, гибель более 50 человек. Самой станции был нанесены серьезные повреждения, которые устранялись несколько лет ситуацию ( <a href="https://fireman.club/statyi-polzovateley/avarii-na-kommunalnyih-sistemah-zhizneobespecheniya/">https://fireman.club/statyi-polzovateley/avarii-na-kommunalnyih-sistemah-zhizneobespecheniya/</a> ).
Е	В 1990 г. в Ростовской области произошел прорыв канализационной насосной станции «Северная-1», последствия которой устранялись в течение 16 лет. Сточные воды попали в местную реку, что сильно усугубило ситуацию ( <a href="https://fireman.club/statyi-polzovateley/avarii-na-kommunalnyih-sistemah-zhizneobespecheniya/">https://fireman.club/statyi-polzovateley/avarii-na-kommunalnyih-sistemah-zhizneobespecheniya/</a> ).

#### Задание № 2\*

Выберите действия, которые необходимо совершать при и после химической аварии. Ответы запишите в таблицу расположенную ниже.

1. Вход в здание разрешается только после контрольной проверки содержания в нем ОХВ;
2. Воздержаться от употребления водопроводной (колодезной) воды, фруктов и овощей из огорода, мяса и птицы, забитых после аварии, до официального заключения о безопасности.

3. При невозможности покинуть зону заражения плотно закрыть двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы, имеющиеся щели заклеить бумагой или скотчем;
4. При подозрении на поражение ОХВ исключить любые физические нагрузки, принять обильное питье (молоко, чай), немедленно обратиться к врачу;
5. Провести тщательную влажную уборку помещения;
6. При сигнале «Внимание всем!» включить радиоприемник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях;
7. При авариях на железнодорожных и автомагистралях, связанных с транспортировкой ОХВ, категорически запрещается приближаться к месту аварии ближе, чем на 200 метров (радиус опасной зоны);
8. Для защиты органов дыхания использовать противогаз, а при его отсутствии ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани смоченные в воде, 2-5% растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2% растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака);
9. Надеть резиновые сапоги, плащ, взять документы, необходимые теплые вещи, трехсуточный запас продуктов, оповестить соседей и быстро, без паники выходить из зоны заражения перпендикулярно направлению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущего местопребывания;
10. Если вы попали под непосредственное действие ОХВ, при первой же возможности необходимо принять душ;
11. Закрыть окна, отключить электроприборы и газ;
12. Зараженную одежду постирать, а при невозможности – выбросить.

#### Действия населения при и после химической аварии

Действия населения	Ответы
При химической аварии	3, 6, 7, 8, 9, 11
После химической аварии	1, 2, 4, 5, 10,12

#### Задание № 3\*

Выберите действия, которые необходимо совершать при радиационной аварии и на радиоактивно загрязненной местности. Ответы запишите в таблицу расположенную ниже.

1. Тщательно мыть руки перед едой и полоскать рот 0,5% раствором соды.

2. При получении указаний через СМИ провести профилактику, принимая в течение 7 дней по одной таблетке (0,125 г) йодированного калия, а для детей до 2-х лет – ¼ часть таблетки (0,04 г.).

3. Сделать запас воды в герметичных емкостях, открытые продукты завернуть в полиэтиленовую пленку и поместить в холодильник;

4. Для защиты органов дыхания использовать респиратор или смоченную водой ватно-марлевую повязку;
5. В помещении ежедневно производить тщательную влажную уборку с применением моющих средств;
6. Воду употреблять только из проверенных источников, а продукты питания – приобретенные в магазинах;
7. Загерметизировать вентиляционные отверстия, щели в окнах и дверях и не подходить к ним без особой надобности;
8. Закрывать окна и двери, включить телевизор и радиоприёмник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей;
9. На открытой местности не раздеваться, не садиться на землю и не курить, не купаться в открытых водоемах и не собирать лесные грибы и ягоды;
10. Оказавшись в укрытии, немедленно снять верхнюю одежду и обувь, поместить их в пластиковый пакет и принять душ;
11. Выходить из помещения только в случае необходимости и на короткое время, используя при этом респиратор, плащ, резиновые сапоги и перчатки;
12. Перед входом в помещение вымыть обувь, вытряхнуть и почистить влажной щеткой верхнюю одежду;
13. Находясь на улице, немедленно защитить органы дыхания платком, шарфом, срочно укрыться в помещении.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

не предусмотрено

**Вопросы для самоконтроля по теме -**

1. Какую ситуацию называют экстремальной?
2. На какие виды разделяют автономное существование?
3. Какой период называют предельно допустимым сроком автономного существования?
4. Перечислить субъективные и объективные факторы выживания.
5. Что включают в себя антропологические, природно-средовые, материально-технические и экологические факторы?
6. Как осложняет автономное существование страх?
7. Какие факторы называют стрессорами?
8. Как происходит восприятие человеком, оказавшемся в экстремальной ситуации, стрессоров?
9. От каких факторов зависят шансы на выживание?
10. Что значит выжить?

**Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)**

*Основные понятия и термины по теме: история создания РСЧС;- предназначение, задачи, структура РСЧС.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. История создания РСЧС
2. Предназначение РСЧС, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Землетрясения, цунами, разломы земной коры, извержения вулканов, гибель атомных подводных лодок «Курск», «Скорпион» США

Ряд трагедий послужил созданию РСЧС.

1986 г. **26 апреля** авария и взрыв на 4-м блоке Чернобыльской атомной электростанции имени Ленина (Украинская ССР). В первые дни погибли 2 чел., госпитализировано 197. Согласно отчёту ООН, высокую дозу радиации получили около 600.000 чел., из них не менее 4000 умерло позднее от рака. Из зоны бедствия эвакуированы 45 тыс. чел. в Украинской и 135 тыс. в Белорусской ССР. Существенно пострадала территория в 109 тыс. кв. км, задеты загрязнением в заметных масштабах ещё около 100 тыс. кв. км (23% территории Белоруссии, 5% территории Украины, 0,5% территории РСФСР).

1986 **31 августа** порту г. Новороссийск (Краснодарский край) в столкновении с грузовым судном, сухогрузом «Пётр Васев», утонул пассажирский теплоход «Адмирал Нахимов». Советская пресса сообщила, что «имеются человеческие жертвы». Позже появились цифры погибших: сначала 398 чел., затем — 423 чел.

1988 **4 июня** при подходе к станции Арзамас-1 (Горьковская область) грузового поезда, следовавшего из г. Дзержинск в Казахскую ССР, произошёл взрыв 3 вагонов с 18 т промышленных взрывчатых веществ, предназначенных для горных предприятий юга страны. Глубина воронки на месте взрыва — 30 м. Уничтожено 151 жилое строение (в т.ч. снесён близлежащий посёлок), 2700 чел. лишились жилья. Погибли 94 чел. (в том числе 10 детей), ранено 840. Одна из версий причины: утечка газа в газопроводе под железнодорожными путями.

Последней каплей для правительства стало ужасное **Землетрясение в Армении 7 декабря 1988** года ... В результате землетрясения, по официальным данным, погибло 25 тысяч человек, 140 тысяч стали инвалидами, а 514 тысяч человек лишились крова. **Землетрясение** вывело из строя около 40 процентов промышленного потенциала республики.

**Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)** – это система, объединяющая органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, в полномочия которых входит решение вопросов в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

**Наиболее ярко выражены две целевые функции РСЧС:**

предупреждение возникновения и снижение размеров ущерба от ЧС; ликвидация чрезвычайных ситуаций.

### **Рекомендации по изложению учебного материала**

1. Проинформировать учащихся о том, что в нашей стране в апреле 1992 г. Постановлением Правительства РФ была создана Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях, которая в 1995 г. была преобразована в Единую государственную систему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

#### **Основные задачи РСЧС:**

- Разработка правовых и экономических норм, связанных с защитой населения
- Подготовка населения к действиям при чрезвычайных ситуациях
- Прогнозирование чрезвычайных ситуаций
- Оценка и ликвидация социально-экономических последствий ЧС
- Надзор и контроль в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций
- Международное сотрудничество в области защиты населения и территорий
- Ликвидация ЧС

#### **Постоянно действующими органами управления РСЧС являются:**

**на федеральном уровне** – МЧС России, подразделения федеральных органов исполнительной власти, для решения задач в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и (или) гражданской обороны;

**на межрегиональном уровне** – региональные центры ГОЧС МЧС России;

**на региональном уровне** – главные управления МЧС России по субъектам РФ;

**на муниципальном уровне** – органы, специально уполномоченные на решение задач гражданской обороны, задачи по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций при органах местного самоуправления; **на объектовом уровне** – структурные подразделения или работники организаций, уполномоченные решать задачи в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Постоянно действующие органы управления РСЧС создаются и осуществляют свою деятельность в порядке, установленном законодательством РФ и иными нормативными правовыми актами. Органами повседневного управления РСЧС являются:

- центры управления в кризисных ситуациях, информационные центры, дежурно-диспетчерские службы федеральных органов исполнительной власти;
- центры управления в кризисных ситуациях региональных центров;
- центры управления в кризисных ситуациях органов управления ГОЧС, информационные центры, дежурно-диспетчерские службы территориальных органов федеральных органов исполнительной власти;

- единые дежурно-диспетчерские службы муниципальных образований, дежурно-диспетчерские службы организаций (объектов).
2. Познакомить учащихся со структурой РСЧС, довести до их сведения, что Единая система состоит из функциональных и территориальных подсистем, действует на федеральном, межрегиональном, региональном, муниципальном и объектовом уровнях. Коротко проинформировать учащихся о координационных органах единой системы, которые создаются на различных уровнях.

**Организационная структура РСЧС состоит из территориальных и функциональных подсистем и имеет пять уровней:**

- федеральный, охватывающий всю территорию РФ;
- региональный — территорию нескольких субъектов РФ;
- территориальный — территорию субъекта РФ;
- местный — территорию района (города, населенного пункта);
- объектовый — территорию объекта производственного или социального назначения.

Территориальные подсистемы РСЧС создаются в субъектах РФ для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в пределах их территорий и состоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий (районы, города и т.д.). Координирующим органом являются комиссии по чрезвычайным ситуациям органов исполнительной власти субъектов РФ.

В субъектах РФ создано 88 территориальных подсистем которые состоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий.

Функциональные подсистемы РСЧС создаются федеральными органами исполнительной власти для организации наблюдения и контроля за стихийными явлениями, состоянием окружающей среды и за потенциально опасными объектами.

**Подсистемы РСЧС каждого уровня включают в себя:**

- координирующие органы;
- органы управления по делам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций (ГО и ЧС);
- органы повседневного управления;
- силы и средства;
- резервы финансовых и материальных ресурсов;
- системы связи, оповещения и информационного обеспечения.

**Общее руководство функционированием РСЧС осуществляется правительством РФ, непосредственное руководство осуществляет МЧС России.**

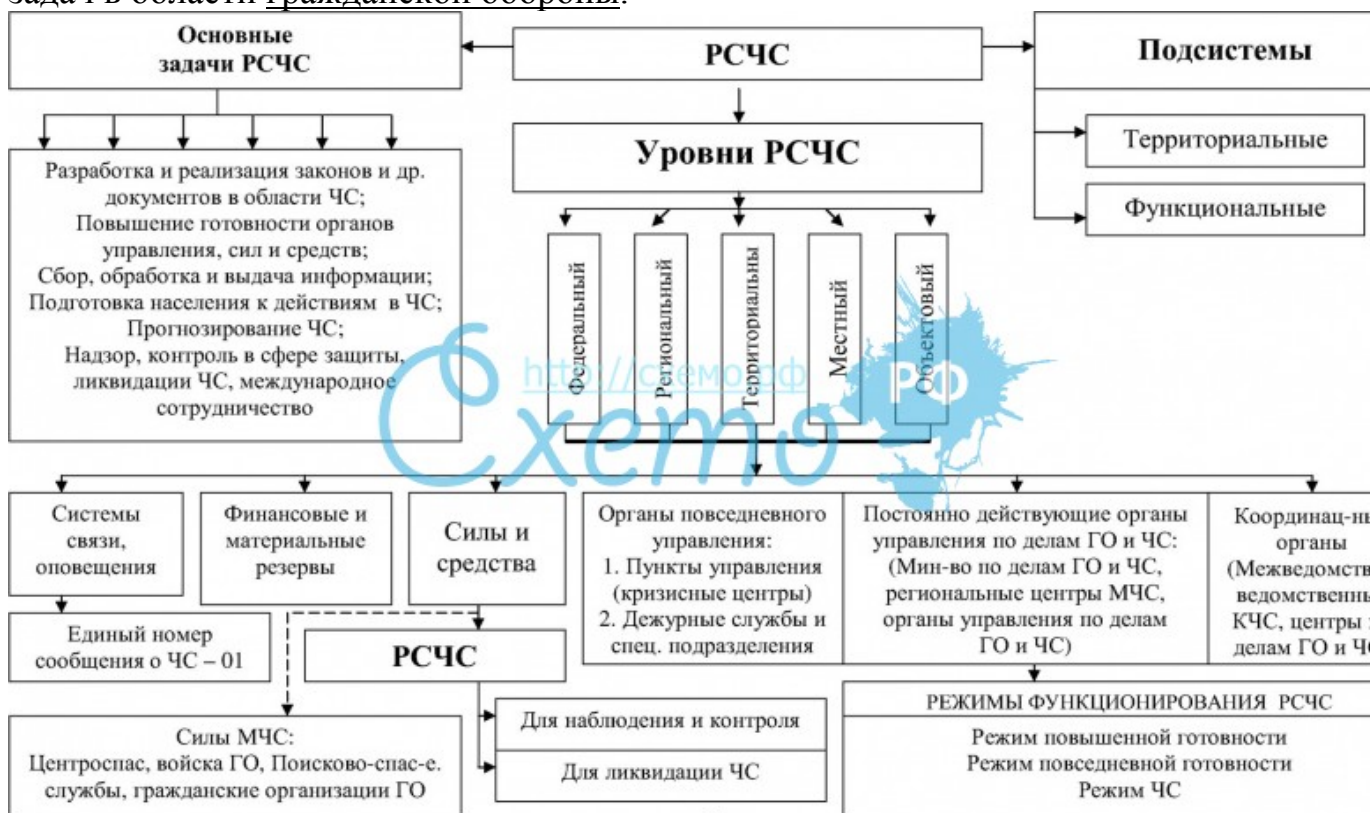
В зависимости от обстановки, масштаба прогнозируемой или возникшей чрезвычайной ситуации предусмотрено три режима функционирования РСЧС:

- режим повседневной деятельности

- режим повышенной готовности
- режим чрезвычайной ситуации.

Таким образом, Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций является эффективным инструментом, непосредственно обеспечивающим безопасность страны, защиту населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Министерство чрезвычайных ситуаций (МЧС), единые дежурно-диспетчерские службы муниципальных образований, дежурно-диспетчерские службы организаций (объектов) России, являются федеральным органом исполнительной власти, уполномоченным на решение задач в области гражданской обороны.



Сообщить учащимся о том, что на каждом уровне РСЧС создаются координационные органы, постоянно действующие органы управления, органы повседневного управления.

В заключение урока подчеркнуть, что ликвидация чрезвычайных ситуаций осуществляется силами и средствами той территориальной либо функциональной подсистемы, на территориях или объектах которой они возникли. Если масштабы чрезвычайной ситуации таковы, что территориальная или ведомственная комиссия по чрезвычайным ситуациям не может самостоятельно справиться с ее локализацией и ликвидацией, она обращается за помощью к вышестоящей комиссии.



**3.Познакомить учащихся с силами и средствами РСЧС,** которые создаются в различных органах исполнительной власти и предназначены для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Основу сил постоянной готовности составляют аварийно-спасательные службы, аварийно-спасательные формирования, иные службы и формирования, оснащенные специальной техникой, оборудованием, снаряжением, инструментом, материалами с учетом обеспечения проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации в течение не менее 3 суток.

**Запомните!**



**Задания для самостоятельного выполнения - не предусмотрено**

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

Проверка тетради

**Вопросы для самоконтроля по теме– не предусмотрено**

**Тема 2.4. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.**

*Основные понятия и термины по теме: понятий, определений и задач гражданской обороны; - структуры и органов управления гражданской обороны.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Гражданская оборона.
2. Основные виды оружия и их поражающие факторы.
3. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.
4. Сигнал оповещения «Внимание всем!».
5. Средства индивидуальной и коллективной защиты населения.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Жизнь людей в современном мире становится все сложнее, активное развитие науки и техники, освоение неизведанных территорий новые открытия, все это делается во благо человека, но вместе с тем порождает новые угрозы, связанные с опасностью техногенных катастроф, а так же межнациональные межрелигиозные противоречия, которые держат общество в напряжении, и требуют постоянного контроля.

На бытовом уровне каждый человек способен обеспечить собственную безопасность, а что делать при возникновении масштабной катастрофы? как защитить население России на обширном пространстве площадью более 17 млн. кв. км.

Для решения глобальных проблем защиты граждан от угроз военного времени, а также природных и техногенных ЧС, создана Гражданская оборона.

В 20 годах прошлого века бурное развитие авиации привело к тому что даже в глубоком тылу мирное население не могло быть в безопасности, тогда для защиты от воздушных налетов была создана противовоздушная оборона, которая в 1932 году была преобразована в Местную противовоздушную оборону (МПВО) к этому времени насчитывалось более 3 тыс. формирований занимающихся защитой населения, граждане получили более 3,5 млн. противогазов, для укрытия во время налетов было построено несколько тысяч бомбоубежищ, налажены связь и оповещение. В стране действовали тысячи кружков по воздушной обороне населения, рабочие и служащие обучались мерам противовоздушной и противохимической защиты,

В годы Великой Отечественной Войны силы МПВО ликвидировали последствия налетов фашистской авиации, предотвращали аварии на промышленных предприятиях, подразделения МПВО обезвреживали авиационные бомбы, артиллерийские снаряды, мины, тушили пожары, благодаря героической работе бойцов местной противовоздушной обороны в годы войны были спасены сотни тысяч людей.

В 1961 году МПВО переименовывается в Гражданскую оборону.

Сейчас в нашей стране за обеспечение защиты населения населения при ЧС и во время военных конфликтов возложено на Министерство РФ по делам гражданской обороны, которое возглавляет Евгений Зеничев с 2018 года.

До Зеничева Командование войсками ГО возглавляли: Генерал армии Шойгу С.К. Министр МЧС России с 1991 г. по 2012 г. Пучков Владимир.Андреевич. Министр МЧС России с 2012 г. -2018 год. (Родился в Волгоградской области, Жирновский район).

Войска ГО составляют основу сил быстрого реагирования и решают многообразные и ответственные задачи мирного и военного времени.

**Гражданская оборона** — система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения РФ, материальных и культурных ценностей, от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также в мирное время при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

**Основные задачи войск Гражданской обороны.** 1. Обучение населения способам защиты от опасностей, при ведении военных действий или вследствие этих действий; 2. Оповещение населения об опасностях, возникающих в мирное и военное время; 3. Эвакуация населения, материальных и культурных ценностей; 4. Предоставление населению средств коллективной и индивидуальной защиты (убежища, противогазы и др.); 5. Проведение аварийно-спасательных работ.

А

также:

6. Борьба с пожарами, возникшими при ведении военных действий или вследствие этих действий; 7. Обнаружение и обозначение районов, подвергшихся радиоактивному, химическому, биологическому или иному поражению;

8. Восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших при ЧС;

9. Срочное захоронение трупов; 10. Срочное восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время; 11. Разработка и осуществление мер, направленных на сохранение объектов, существенно необходимых для выживания населения; 12. Обеспечение постоянной готовности сил и средств гражданской обороны;

13. Проведение работ по санитарной обработке населения, обеззараживанию объектов и территорий;

14. Доставка и обеспечение сохранности грузов, перевозимых в зоны чрезвычайных ситуаций в качестве гуманитарной помощи, в том числе, в иностранные государства.

**2. Руководство гражданской обороной осуществляется:**

## Руководство ГО в Российской Федерации



Все указанные выше руководители ГО несут персональную ответственность за организацию и проведение мероприятий по ГО и защите населения.

Граждане РФ *имеют право*:

- на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций;
- в соответствии с планами ликвидации чрезвычайных ситуаций использовать средства коллективной и индивидуальной защиты;
- быть информированными о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны, и о мерах необходимой безопасности.

Граждане РФ *обязаны*:

- соблюдать законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации и субъектов РФ в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты;
- принимать участие в проведении мероприятий по гражданской обороне;
- оказывать содействие органам государственной власти и организациям в решении задач в области гражданской обороны.

**Практические занятия –**  
 № 6 Разработка плана ГО

Учебник Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

– Проверка тетради

**Вопросы для самоконтроля по теме**– не предусмотрено

**Тема 2.5.Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения**

*Основные понятия и термины по теме:* - основных мероприятий по защите населения; - средств оповещения населения об опасности.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Мероприятия по защите населения.
2. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Оповещение и информирование населения об опасностях

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Широко известные средства защиты от оружия массового поражения предназначены, прежде всего, для защиты человеческого организма от воздействия радиоактивных веществ, сильнодействующих ядовитых веществ и бактериальных средств, то есть от ядерного, химического и бактериологического оружия.

Классические учебники, как отечественные, так и зарубежные, раскрывают эту тему следующим образом, речь идёт:

**Во-первых**, о защитных сооружениях гражданской обороны:

- а) убежищах
- б) противорадиационных укрытиях
- в) простейших укрытия
- г) защитных свойствах местности.

**Во-вторых**, об индивидуальных средствах защиты:

- а) средствах защиты органов дыхания
  - б) простейших средствах защиты органов дыхания
  - в) средствах защиты кожи.
- В-третьих**, о медицинских средствах защиты:

- а) аптечке индивидуальной
  - б) индивидуальном противохимическом пакете (в странах СНГ, к примеру, ИПП-8)
  - в) индивидуальном перевязочном пакете.
- В-четвёртых**, об эвакуации и рассредоточении городского населения.

**Итак, несколько слов о защитных сооружениях гражданской обороны**

Современное убежище – это в техническом отношении сложное сооружение, которое оборудуют комплексом измерительных приборов и инженерных

систем. Настоящее убежище имеет систему водоснабжения, канализации, отопления, освещения, связи, питания, фильтровентиляционные установки воздуха и много других очень необходимых и полезных вещей для людей, чтобы пережить им какое-то расчётное время после нападения агрессора, который применил оружие массового поражения.

Но будем реалистами и спросим сами себя, найдётся ли нам место в таком убежище, ведь они не резиновые, да и вообще, знаете ли вы, где находится такое убежище в вашем городе и как туда попасть в час “икс”? Наверное, ответ будет отрицательным.

Поэтому, как говорят, спасение утопающего в руках самого утопающего. Сберечь свою жизнь придётся в более простых противорадиационных укрытиях либо используя защитные свойства местности.

Вот здесь и пригодятся индивидуальные средства защиты в виде фильтрующих гражданских, общевоинских, детских, промышленных противогазов и респираторов, изолирующих противогазов, ватно-марлевых повязок, противопыльных тканевых масок, различного рода плащей, накидок, рукавиц, сапог, комплектов фильтрующей одежды и пр.

#### **Средства индивидуальной защиты**

Каждое средство индивидуальной защиты обладает своими специфическими функциями и возможностями. К примеру, там, где не справится гражданский противогаз, задачу по защите дыхания решит промышленный противогаз. И таких примеров много. Созданы изолирующие средства защиты в виде комбинезонов, когда необходимо выполнить срочные дегазационные, дезактивационные или дезинфекционные работы. Пребывание в такой изолирующей одежде по времени ограничено ввиду нарушения теплообмена и теплоотдачи и зависит от температуры окружающего воздуха.

В Первую Мировую оружие массового поражения использовалось широко. На фото — немецкие солдаты и их лошадь в противогазах.

Сейчас поведём речь о **медицинских средствах защиты**. Когда в ваших руках оказалась индивидуальная аптечка, то, прежде всего, проверьте её комплектность, ведь это средство самопомощи и взаимопомощи при ранениях, ожогах, переломах.

Стандартная специализированная аптечка комплектуется препаратами против химического, бактериологического оружия и радиозащитными средствами (в виде таблеток, шприц-тюбиков, пеналов). Следует предварительно очень внимательно изучить инструкцию правил применения содержимого такой аптечки, ведь она не похожа на обычную бытовую либо автомобильную. Каждый препарат такой аптечки применяется по особой схеме, при этом учитывается возраст человека.

При возникновении реальной угрозы времени на изучение инструкций уже не будет, нужно будет действовать, чтобы сохранить свою и жизнь ближнего.

**Индивидуальный противохимический пакет** (к примеру, ИПП-8) необходим для обеззараживания отравляющих веществ, что попали на кожу, одежду или обувь в виде капель опасной жидкости.

Пакет содержит ватно-марлевые тампоны и стеклянный флакон со специальным дегазирующим раствором (кстати, также ядовитым, поэтому нужно беречь глаза во время его применения).

Не забываем про **индивидуальный перевязочный пакет**, содержимое которого вложено в герметичный прорезиненный чехол либо целлофан. Стерильный бинт пакета прикладывается к открытой ране или месту ожога кожи.

После чего понадобится профессиональная медицинская помощь, которую, к сожалению, сложно будет отыскать в хаосе разрушений, военных действий и всеобщей паники. Как видим, человеком придумано много средств защиты от оружия массового поражения: это и общественные коллективные средства, и индивидуальные.

Главное, не растеряться в стрессовой ситуации. Быстро и трезво, оценив возникшую угрозу, помочь себе и окружающим вас людям.

**Практические занятия** – - не предусмотрено

Учебник Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности.

Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

– Проверка тетради

**Тема 2.6. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени**

*Основные понятия и термины по теме:* - видов и предназначений защитных сооружений гражданской обороны; - правил поведения в защитных сооружениях.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Инженерная защита, виды защитных сооружения
2. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.
3. Правила поведения в защитных сооружениях

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Одним из направлений эффективного уменьшения масштабов чрезвычайных ситуаций является строительство и использование защитных сооружений различного назначения. К ним, например, относятся гидротехнические защитные сооружения, предохраняющие водотоки и водоемы от распространения радиоактивного загрязнения, а также сооружения, защищающие сушу и гидросферу от распространения других

поверхностных загрязнений. Гидротехнические сооружения (плотины, шлюзы, насыпи, дамбы) используются также для защиты от наводнений.

Сейсмостойкое строительство в сейсмоопасных районах, а также сейсмоукрепление на этих территориях зданий и сооружений, построенных ранее без учета сейсмичности. Сейсмостойкое строительство при этом ведется в расчете на максимальную силу землетрясений, возможных в районах строительства. В целом же при любом гражданском и промышленном строительстве должны учитываться характерные для данного района возможные поражающие факторы.

В недавнем прошлом для защиты персонала и населения в военное время создавались защитные сооружения гражданской обороны. В настоящее время в целях использования этих сооружений для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера проводятся основные мероприятия инженерной защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций, которые заключаются в укрытии людей в существующих сооружениях гражданской обороны и в приспособленных под защитные сооружения подвальных помещениях.

Рациональное размещение производительных сил и поселений по территории страны с точки зрения природной и техногенной безопасности является эффективной совокупностью мер, обеспечивающих предотвращение части чрезвычайных ситуаций (снижение риска их возникновения) и снижение в определенных пределах возможных потерь и ущерба от них (смягчение их последствий).

Гидротехнические сооружения должны возводиться таким образом, чтобы в зону возможного катастрофического затопления попадало минимальное число объектов социального и хозяйственного назначения.

**Практические занятия – № 7** *Использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.*

1. Средства коллективной защиты. Действия при укрытии работников организаций в защитных сооружениях. Меры безопасности при нахождении в защитных сооружениях.
2. Средства индивидуальной защиты. Правила пользования ими.
3. Требования пожарной безопасности.
4. Первичные средства пожаротушения. Порядок и правила их применения и использования.
5. Средства пожаротушения, используемые в организации (разрабатывается в организации самостоятельно).

**1. Средства коллективной защиты. Действия при укрытии работников организаций в защитных сооружениях. Меры безопасности при нахождении в защитных сооружениях**

**Средства коллективной защиты.**



К средствам коллективной защиты (СКЗ) относятся защитные сооружения гражданской обороны (убежища, противорадиационные укрытия).

Защитные сооружения гражданской обороны (ЗС ГО) – это сооружения, предназначенные для защиты населения от поражающих факторов современных средств поражения (боеприпасов оружия массового поражения, обычных средств поражения), а также от вторичных факторов, возникающих при разрушении (повреждении) потенциально опасных объектов. Эти сооружения в зависимости от защитных свойств подразделяются на убежища и противорадиационные укрытия. Кроме того, могут применяться и укрытия простейшего типа.

**Убежища создаются для защиты:**

- работников наибольшей работающей смены организаций, расположенных в зонах возможных сильных разрушений и продолжающих свою деятельность в период мобилизации и военное время, а также работников работающей смены дежурного и линейного персонала организаций, обеспечивающих жизнедеятельность городов, отнесенных к группам по гражданской обороне, и организаций, отнесенных к категории особой важности по гражданской обороне;
- работников атомных станций и организаций, обеспечивающих функционирование и жизнедеятельность этих станций;
- нетранспортабельных больных, находящихся в учреждениях здравоохранения, расположенных в зонах возможных сильных разрушений, а также обслуживающего их медицинского персонала;
- трудоспособного населения городов, отнесенных к особой группе по гражданской обороне.

**Противорадиационные укрытия создаются для защиты:**

- работников организаций, расположенных за пределами зон возможных сильных разрушений и продолжающих свою деятельность в период мобилизации и военное время;
- населения городов и других населенных пунктов, не отнесенных к группам по гражданской обороне, а также населения, эвакуируемого из городов, отнесенных к группам по гражданской обороне, зон возможных сильных разрушений организаций, отнесенных к категории особой важности по гражданской обороне, и зон возможного катастрофического затопления.

**Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления на соответствующих территориях:**

- определяют общую потребность в объектах гражданской обороны;
- создают в мирное время объекты гражданской обороны и поддерживают их в состоянии постоянной готовности к использованию;
- осуществляют контроль за созданием объектов гражданской обороны и поддержанием их в состоянии постоянной готовности к использованию;

- ведут учет существующих и создаваемых объектов гражданской обороны.

#### **Организации:**

- создают в мирное время по согласованию с федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления, в сфере ведения которых они находятся, объекты гражданской обороны;
- обеспечивают сохранность объектов гражданской обороны, принимают меры по поддержанию их в состоянии постоянной готовности к использованию;
- ведут учет существующих и создаваемых объектов гражданской обороны.

Создание объектов гражданской обороны в период мобилизации и военное время осуществляется в соответствии с заданиями по мероприятиям гражданской обороны, предусмотренными в мобилизационных планах федеральных органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и организаций.

Создание объектов гражданской обороны осуществляется за счет приспособления существующих, реконструируемых и вновь строящихся зданий и сооружений, которые по своему предназначению могут быть использованы как объекты гражданской обороны, а также строительства этих объектов. В качестве объектов гражданской обороны также могут использоваться объекты, предназначенные для обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

В мирное время объекты гражданской обороны в установленном порядке могут использоваться в интересах экономики и обслуживания населения, а также для защиты населения от поражающих факторов, вызванных чрезвычайными ситуациями природного и техногенного характера, с сохранением возможности приведения их в заданные сроки в состояние готовности к использованию по назначению.

#### **Действия при укрытии населения (работников организаций) в защитных сооружениях (ЗС)**

Заполнение защитного сооружения проводится организованно, быстро и без паники. В убежище люди размещаются группами - по цехам, бригадам, учреждениям, домам, улицам, обозначив соответствующие места указками. В каждой группе назначают старшего. Тех, кто прибыл с детьми, размещают в отдельных отсеках или в специально отведенных местах. Престарелых и больных устраивают поближе к воздухообразующим вентиляционным трубам.

В убежище (укрытие) люди должны приходить со средствами индивидуальной защиты органов дыхания, продуктами питания и личными документами. Нельзя приносить с собой громоздкие вещи, сильнопахнущие и воспламеняющиеся вещества, приводить домашних животных. В защитном сооружении запрещается ходить без надобности, шуметь, курить, выходить наружу без разрешения коменданта (старшего), самостоятельно включать и выключать электроосвещение, инженерные агрегаты, открывать защитно-герметические двери, а также зажигать керосиновые лампы, свечи, фонари. Аварийные источники освещения применяются только по разрешению коменданта укрытия на ограниченное время в случае крайней необходимости. В убежище можно читать, слушать радио, беседовать, играть в тихие игры.

Укрываемые должны строго выполнять все распоряжения звена по обслуживанию убежища (укрытия), соблюдать правила внутреннего распорядка, оказывать посильную помощь больным, инвалидам, женщинам и детям. В соответствии с правилами техники безопасности запрещается прикасаться к электрооборудованию, баллонам со сжатым воздухом и кислородом, входить в помещения, где установлены дизельная электростанция и фильтровентиляционный агрегат. Однако в случае необходимости комендант или командир звена может привлечь укрываемых людей к помощи по устранению неисправностей инженерно-технического оборудования, поддержанию чистоты и порядка в помещениях.

После заполнения убежища по распоряжению коменданта личный состав звена закрывает защитно-герметические двери, ставни аварийных выходов и регулировочные заглушки вытяжной вентиляции, включает фильтровентиляционный агрегат на режим чистой вентиляции. Если убежище имеет тамбур-шлюз, его заполнение может продолжаться и после закрытия защитно-герметических дверей — способом шлюзования.

Для создания нормальных условий внутри убежища необходимо поддерживать определенную температуру и влажность. Зимой температура не должна превышать +10 - +15<sup>o</sup>C, летом +25 - +30<sup>o</sup>C. Температуру измеряют обычным термометром, держа его на расстоянии 1 м от пола и 2 м от стены. Замеры делают при режиме чистой вентиляции через каждые 4 ч, при режиме фильтровентиляции - через 2 ч. Влажность воздуха определяют психрометром каждые 4 ч. Нормальной считается влажность не выше 65 - 70 %.

Уборка помещения производится два раза в сутки самими укрываемыми по указанию старших групп. При этом санитарные узлы обязательно обрабатывают 0,5 %-ым раствором две трети основной соли гипохлорита кальция. Технические помещения убирает личный состав звена по

обслуживанию убежища. В противорадиационных укрытиях необходимо выполнять те же основные правила и требования, что и в убежищах.

На объектах народного хозяйства, в жилом секторе, где фонд защитных сооружений не достигает полной потребности, заполнение убежищ может проводиться с переуплотнением. В этом случае людей размещают не только в основных отсеках, но и в коридорах, проходах, тамбур-шлюзах.

В подобных условиях пребывание в защитном сооружении должно быть непродолжительным. В результате значительного тепловыделения, увеличения влажности и содержания углекислого газа у людей возможны повышение температуры, учащение сердцебиения, головокружение и некоторые другие болезненные признаки. Поэтому следует всемерно ограничить им физическую нагрузку, усилить медицинское наблюдение за их здоровьем. В каждом отсеке должен действовать санитарный пост.

Важное значение приобретает строгий контроль за воздушной средой. Если в убежище температура воздуха ниже 30°C тепла, концентрация углекислого газа не превышает 30 мг/м<sup>3</sup>, а кислорода содержится 17 % и более, то такие условия принято считать нормальными. При повышении концентрации углекислого газа до 50 - 70 мг/м<sup>3</sup> как и при превышении указанных выше других характеристик среды необходимо ограничить физическую нагрузку укрываемых, усилить за ними медицинское наблюдение.

#### **Основные правила поведения в защитных сооружениях:**

- - приходить в ЗС со своими СИЗ, продуктами питания и личными документами;
- - организованно занять указанные места в ЗС;
- - строго выполнять все распоряжения личного состава звена по обслуживанию ЗС;
- - соблюдать спокойствие, пресекать случаи паники и нарушения общественного порядка;
- - соблюдать правила внутреннего распорядка, поддерживать чистоту и порядок в помещениях, выполнять работы по их уборке;
- - в убежище можно читать, спать, слушать радио, беседовать, играть в тихие игры;
- - выполнять работы по подаче воздуха в ЗС по распоряжению командира звена;
- - оказывать посильную помощь больным, инвалидам, женщинам и детям;
- - соблюдать меры безопасности.

Простейшие укрытия – это сооружения, не требующие специального строительства, которые обеспечивают частичную защиту укрываемых от воздушной ударной волны, светового излучения ядерного взрыва и летящих

обломков разрушенных зданий, снижают воздействие ионизирующих излучений на радиоактивно загрязненной местности, а в ряде случаев защищают от непогоды и других неблагоприятных условий.

В качестве простейших укрытий наряду с траншеями и щелями могут быть использованы землянки, а также подвалы, подполы, погреба, внутренние помещения зданий. При наличии времени и материалов эти помещения также доводятся до требований к противорадиационным укрытиям.

## **2. Средства индивидуальной защиты. Правила пользования ими**

В результате аварий на ПОО возможно поражение людей аварийно химически опасными, отравляющими и радиоактивными веществами. Для предотвращения (снижения) воздействия на организм поражающего действия аварийно химически опасных, отравляющих и радиоактивных веществ используются средства индивидуальной защиты.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) - это средства, которыми должен уметь пользоваться каждый человек, так как они предназначены для оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях.

К ним относят: средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогазы, самоспасатели, респираторы и простейшие средства защиты), пакет перевязочный индивидуальный (ППИ), комплект индивидуальной медицинской гражданской защиты (КИМГЗ), индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, ИПП -11). Помимо этого крайне необходимо иметь свою домашнюю аптечку.

### **Средства индивидуальной защиты органов дыхания**

По принципу защитного действия средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД) подразделяются на фильтрующие и изолирующие.

К СИЗОД фильтрующего типа относятся: противогазы, самоспасатели, респираторы и простейшие средства защиты.

Так как в них воздух, поступающий для дыхания, очищается от отравляющих веществ, АХОВ, радиоактивной пыли и бактериальных аэрозолей, то запрещается их использование в случаях, если:

объемная доля кислорода в воздухе менее 18%;

- в воздухе содержатся АХОВ, защита от которых не предусмотрена инструкцией по эксплуатации;
- концентрация АХОВ в воздухе превышает максимальное значение, предусмотренное инструкцией по эксплуатации;

- в воздухе содержатся плохосорбирующиеся органические вещества (метан, этан, бутан, этилен, ацетилен и др.).

### **Фильтрующие противогазы**

Фильтрующие противогазы предназначены для защиты органов дыхания, глаз и кожи лица человека от аэрозолей, паров и газов отравляющих веществ (ОВ) и радиоактивных веществ (РВ), биологических аэрозолей (БА).

К современным образцам относятся модернизированные фильтрующие гражданские противогазы ГП-7Б, ГП-7ВМБ.

Но имеются и другие противогазы, которые можно использовать, это ГП-7, ГП-7В, ГП-7ВМ.

Противогаз ГП-7В (рис 1) комплектуется лицевой частью трех ростов для любых размеров лица человека. Маска позволяет вести переговоры как при непосредственном общении, так и при работе с техническими средствами связи.



Рис.1. Гражданский фильтрующий противогаз ГП-7В

Гражданский противогаз ГП-7В имеет в комплекте устройство для приема воды из фляги во время работы в зараженной атмосфере. Фляга для приема питьевой воды в комплект противогаза не входит, но может быть поставлена по требованию заказчика.

Перед применением противогаз необходимо проверить на исправность и герметичность. Осматривая лицевую часть, следует удостовериться в том, что рост шлема-маски соответствует требуемому. Затем определить ее целостность, обратив внимание на стекла очкового узла. После этого проверить клапанную коробку, состояние клапанов. Они не должны быть покороблены, засорены или порваны. На фильтрующе-поглощающей коробке и горловине не должно быть вмятин, ржавчины, проколов и иных повреждений. Обращается внимание также на то, чтобы в коробке не пересыпались зерна поглотителя.

Противогаз собирают так: в левую руку берут шлем-маску за клапанную коробку, а правой рукой ввинчивают до отказа фильтрующе-поглощающую коробку навинтованной горловиной в патрубок клапанной коробки шлем-маски.

Новую лицевую часть противогаза перед надеванием необходимо протереть снаружи и внутри чистой тряпочкой, слегка смоченной водой, а клапаны выдоха продуть. При обнаружении в противогазе тех или иных повреждений их устраняют, при невозможности сделать это – противогаз заменяют исправным.

Проверенный противогаз в собранном виде укладывают в сумку: снизу кладут фильтрующе-поглощающую коробку, сверху – шлем-маску.

Противогаз носят вложенным в сумку. Плечевая лямка перебрасывается через правое плечо. Сама сумка – на левом боку, клапаном от себя. Противогаз может быть в положениях «походном», «наготове», «боевом».

В «походном» – когда нет угрозы заражения ОВ, АХОВ, радиоактивной пылью, бактериальными средствами. Сумка на левом боку. При ходьбе она может быть немного сдвинута назад, чтобы не мешала движению руками. Верх сумки должен быть на уровне талии, клапан застегнут.

В положение «наготове» противогаз переводят при угрозе заражения, после информации по радио, телевидению или по команде «Противогазы готовы!» В этом случае сумку надо закрепить поясной тесьмой, слегка подав ее вперед, клапан отстегнуть для того, чтобы можно было быстро воспользоваться противогазом.

В «боевом» положении – лицевая часть надета. Делают это по команде «Газы!», по другим распоряжениям, а также самостоятельно при обнаружении признаков того или иного заражения.

Противогаз считается надетым правильно, если стекла очков лицевой части находятся против глаз, шлем-маска плотно прилегает к лицу.

Необходимость делать сильный выдох перед открытием глаз и возобновлением дыхания после надевания противогаза объясняется тем, что надо удалить из-под шлема-маски зараженный воздух, если он туда попал в момент надевания.

При надетом противогазе следует дышать глубоко и равномерно. Не надо делать резких движений. Если есть потребность бежать, то начинать бег следует трусцой, постепенно увеличивая темп.

Противогаз снимается по команде «Противогаз снять!». Для этого надо приподнять одной рукой головной убор, другой – взяться за клапанную коробку, слегка оттянуть шлем-маску вниз и движением вперед и вверх снять ее, надеть головной убор, вывернуть шлем-маску, тщательно протереть и

уложить в сумку. Самостоятельно (без команды) противогаз можно снять только в случае, если станет достоверно известно, что опасность поражения миновала.

При пользовании противогазом зимой возможно огрубление (отвердевание) резины, замерзание стекол очкового узла, смерзание лепестков клапанов выдоха или примерзание их к клапанной коробке. Для предупреждения и устранения перечисленных неисправностей необходимо при нахождении в зараженной атмосфере периодически обогревать лицевую часть противогаза, помещая ее за борт пальто. Если до надевания шлем-маска все же замерзла, следует слегка размять ее и, надев на лицо, отогреть руками до полного прилегания к лицу. При надетом противогазе предупредить замерзание клапанов выдоха можно, обогревая время от времени клапанную коробку руками, одновременно продувая (резким выдохом) клапаны выдоха.

Средствами индивидуальной защиты органов дыхания изолирующего типа обеспечивается личный состав аварийно – спасательных формирований.

### **Самоспасатели**

**Самоспасатель** — средство индивидуальной защиты органов дыхания и глаз человека от токсичных продуктов горения в течение заявленного времени защитного действия при эвакуации из производственных, административных и жилых зданий, помещений во время пожара.

Защитный капюшон «Феникс» предназначен для защиты органов дыхания, глаз и кожи лица от продуктов горения, аэрозолей, паров и газов опасных химических веществ, образующихся при аварийных ситуациях в жилых, служебных и промышленных зданиях и в вагонах метрополитена или поездах, а также для экстренной эвакуации из задымленных помещений в течение 20 минут.

### **Технические характеристики:**

1. Состав изделия: капюшон состоит из лицевой части, изготовленной из термостойкой полиамидной пленки в виде колпака (закрывающего всю голову человека), обтюлятора, изготовленного из эластичной пленки белого цвета, фильтрующе-поглощающего элемента размером 80x300x10 мм, силиконового загубника и зажима для носа.
2. Срок хранения изделия не менее 5 лет в штатной вакуумной упаковке, масса капюшона изделия – 90 г.
3. Сопротивление дыханию – незначительное (при средней скорости дыхания человека 30 л/мин. сопротивление дыханию составит 8,8 мм водяного столба).



4. Термостойкость материалов соответствует назначению изделия и обеспечивает длительное дыхание окружающим воздухом с температурой до 100оС, а также выдерживает кратковременное воздействие искр пламени.

5. Капюшон «Феникс» защищает от более 30 опасных химических веществ, основными из которых являются:

- пары бензола, при концентрации до 1,2 – 1,3 мг/л (60-65 ПДК);
- пары нитрила акриловой кислоты при действующей концентрации 0,025 – 0,03 мг/л (50 ПДК);
- аммиак, при концентрации до 1,2 – 1,3 мг/л (60-65 ПДК);
- хлор, при действующей концентрации 0,05 мг/л (50 ПДК);
- синильная кислота, при действующей концентрации 0,03 мг/л (100 ПДК);
- фосген, при действующей концентрации 0,025 мг/л (50 ПДК);
- окись углерода, при действующей концентрации 0,8-1,0 мг/л (40-50 ПДК), при этом человеком поглощается не более 200 мг;
- сероводород, при действующей концентрации 0,3 мг/л (30 ПДК) О;
- диоксид серы, при действующей концентрации 0,1 мг/л (100 ПДК);
- аэрозоли (дым, взвеси, копоть, пыль), общий коэффициент проницаемости фильтра не более 5%.

Капюшон «Феникс» запрещается использовать при концентрации кислорода менее 17% объема и температуре окружающего воздуха выше 70оС.

#### **Порядок применения:**

- разорвать пакет по месту насечки, извлечь изделие «Феникс» и развернуть;
- оторвать зажим для носа от пакета;
- растягивая подушечки, надвинуть зажим на нос так, чтобы он плотно зажимал обе ноздри;
- вставить руки в эластичный воротник и растянуть;
- аккуратно надеть капюшон на голову фильтром к лицу;
- задержав дыхание захватить весь мундштук ртом, поддерживая фильтр рукой удерживать зубами внутреннюю часть мундштука в течение всего времени использования. Дыхание должно осуществляться только через рот;
- после использования снять защитный капюшон.

Для быстрого перевода защитного капюшона в боевое положение, его рекомендуется помещать в карман или в сумочку и постоянно носить с собой.

#### **Респиратор**

**Респиратор** — средство индивидуальной защиты органов дыхания от попадания аэрозолей (пыль, дым, туман) и/или вредных газов. Респираторы

подразделяются на газопылезащитные, пылезащитные, газозащитные и газодымозащитные респираторы.

**Респиратор Р-2 (рис 2) относится к пылезащитным респираторам и предназначен для защиты органов дыхания человека от различных видов пыли:**

- - радиоактивной;
- - растительной (пеньковая, хлопковая, древесная, табачная, мучная, сахарная, угольная);
- - животной (шерстяная, роговая, костяная, кожаная, пуховая);
- - металлической (железная, чугунная, стальная, медная, свинцовая);
- - минеральной (наждачная, цементная, стеклянная, известковая, дорожная);
- - порошкообразных удобрений и ядохимикатов, не выделяющих токсичных газов и паров;
- - пылей пигментов и удобрений и других видов пыли.



Рис. 2. Респиратор Р-2

Наружная оболочка полумаски изготовлена из пенополиуретана (пористого синтетического материала), а внутренняя из тонкой воздухонепроницаемой пленки, в которую вмонтированы клапаны вдоха. Между наружной и внутренней оболочками расположен фильтр из полимерных волокон.

Принцип действия респиратора Р-2 основан на том, что при вдохе воздух проходит через всю поверхность оболочки и фильтр очищается от пыли и через клапана вдоха попадает в подмасочное пространство и органы дыхания. При выдохе воздух выходит наружу через клапан выдоха. Респиратор Р-2 выпускается 1-го, 2-го и 3-го роста.

Респиратор не защищает от токсичных газов и паров.

Респиратор Р-2 обеспечивает защиту органов дыхания, как в летних, так и в зимних условиях.

К простейшим средствам защиты органов дыхания относится ватно-марлевая повязка.

Ватно-марлевую повязку можно изготовить следующим образом: берут кусок марли длиной 100 см и шириной 50 см; в средней части куска на площади 30х20 см кладут ровный слой ваты толщиной примерно 2 см.

Свободные от ваты концы марли (около 30-35 см) с обеих сторон заворачивают, закрывая вату, образуя две пары завязок.

При использовании накладывают на лицо так, чтобы нижний край закрывал подбородок, а верхний доходил до глазных впадин. Нижние концы завязывают на темени, верхние на затылке.

Необходимо при защите от хлора смочить 2 - 5 % раствором пищевой соды, при защите от аммиака 2 - 5 % раствором лимонной кислоты.

Комплект индивидуальной медицинской гражданской защиты (КИМГЗ)

КИМГЗ предназначен для обеспечения личного состава формирований и населения при выполнении ими мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшим, выполняющим задачи в районах возможных ЧС.

КИМГЗ (рис 3) укомплектован в соответствии приказом МЧС России от 23.01.2014 № 23 и с приказом Минздрава России от 15.02.2013 № 70н «Об утверждении требований к комплектации лекарственными препаратами и медицинскими изделиями Комплекта индивидуального медицинского гражданской защиты (КИМГЗ) для оказания первичной медико-санитарной помощи и первой помощи».



Рис. 3. Комплект индивидуальный медицинский гражданской защиты

В приказе прописаны возможные чрезвычайные ситуации, для личного состава сил гражданской обороны (личный состав) и для населения, в зависимости от этого комплектуются различные составы КИМГЗ.

**Состав: (вариант 1)**

1. Устройство для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот» - 1 шт.
2. Жгут кровоостанавливающий матерчато-эластичный - 1 шт.
3. Пакет перевязочный медицинский стерильный - 1 шт.
4. Салфетка антисептическая из нетканого материала с перекисью водорода - 1 шт.
5. Средство перевязочное гидрогелевое противоожоговое стерильное с охлаждающим и обезболивающим действием (не менее 20 см х 24 см) - 1 шт.
6. Лейкопластырь рулонный (не менее 2 см х 5 м) - 1 шт.
7. Перчатки медицинские нестерильные, смотровые - 1 шт.

8. Маска медицинская нестерильная трехслойная из нетканого материала с резинками или с завязками - 1 шт.
9. Салфетка антисептическая из нетканого материала спиртовая - 1 шт.
10. Средство перевязочное гемостатическое стерильное с аминокaproновой кислотой (не менее 6 см x 10 см) - 1 шт.
11. Средство перевязочное гемостатическое стерильное на основе цеолитов или алюмосиликатов кальция и натрия или гидросиликата кальция (не менее 50 г) - 1 шт.
12. Средство перевязочное гидрогелевое для инфицированных ран стерильное с антимикробным и обезболивающим действием (не менее 20 г) - 1 шт.
13. Салфетка из нетканого материала с раствором аммиака - 1 шт.
14. Кеторолак, таб. 10мг - 1 таб.

### **Пакет перевязочный индивидуальный**

Пакеты перевязочные медицинская промышленность выпускает 4-х типов: индивидуальные, обыкновенные, первой помощи с одной подушечкой, первой помощи с двумя подушечками.

Пакет перевязочный индивидуальный применяется для наложения первичных повязок на раны. Он состоит из бинта (10см x 7м) и двух ватно-марлевых подушечек. Одна из подушечек пришита около конца бинта неподвижно, а другую можно передвигать по бинту. Обычно подушечки и бинт завернуты в вощеную бумагу и вложены в герметичный чехол из прорезиненной ткани, целлофана или пергаментной бумаги. В пакете имеется булавка. На чехле указаны правила пользования пакетом. При пользовании пакетом его берут в левую руку, правой захватывают надрезанный край наружного чехла, рывком обрывают клейку и вынимают пакет в вощеной бумаге с булавкой. Из складки бумажной оболочки достают булавку и временно прикалывают ее на видном месте к одежде. Осторожно разворачивают бумажную оболочку, в левую руку берут конец бинта, к которому пришита ватная подушечка, в правую – скатанный бинт и разворачивают его. При этом освобождается вторая подушечка, которая может перемещаться по бинту. Бинт растягивают, разводя руки, вследствие чего подушечки расправляются.

Одна сторона подушечки прошита красными нитками. Оказывающий помощь при необходимости может касаться руками только этой стороны. Подушечки кладут на рану другой (не прошитой) стороной. При небольших ранах подушечки накладывают одна на другую, а при обширных ранениях или ожогах – рядом. В случае сквозных ранений одной подушечкой закрывают входное отверстие, а второй – выходное, для чего подушечки раздвигаются на нужное расстояние. Затем их прибинтовывают круговыми ходами бинта, конец которого закрепляют булавкой.

Наружный чехол пакета, внутренняя поверхность которого стерильна, используется для наложения герметических повязок. Например, при простреле легкого.

Хранится пакет в специальном кармане сумки для противогаза или в кармане одежды.

Пакет обыкновенный в отличие от пакета перевязочного индивидуального упаковывается в наружную пергаментную оболочку и обклеивается бандеролью из-под пергамента.

Пакеты первой помощи с одной и двумя подушечками упаковываются в подпергаментную внутреннюю и пленочную наружную оболочки.

К каждому пакету прикрепляется рекомендация по его вскрытию и употреблению.

#### Индивидуальный противохимический пакет

Индивидуальный противохимический пакет ИПП-8 предназначен для обеззараживания капельножидких ОВ и АХОВ, попавших на тело и одежду человека, на средства индивидуальной защиты и на инструмент.

ИПП-8 состоит из плоского стеклянного флакона емкостью 125-135 мл, заполненного дегазирующим – раствором, и четырех ватно-марлевых тампонов. Весь пакет находится в целлофановом мешочке.

При пользовании необходимо вскрыть оболочку пакета, извлечь флакон и тампоны, отвинтить пробку флакона и его содержимым обильно смочить тампон. Этим тампоном тщательно протереть подозрительные на заражение открытые участки кожи и шлем-маску (маску) противогаза. Снова смочить тампон и протереть им края воротника и манжеты, прилегающие к коже. При обработке жидкостью может возникнуть ощущение жжения кожи, которое быстро проходит и не влияет на самочувствие и работоспособность.

Необходимо помнить, что жидкость пакета ядовита и опасна для глаз. Поэтому кожу вокруг глаз следует обтирать сухим тампоном и промывать чистой водой или 2% раствором соды.

Средство ИПП-11 предназначено для профилактики кожно-резорбтивных поражений ОВ, АХОВ (инсектициды, пестициды, и др.) через открытые участки кожи, а также для дегазации этих веществ на коже в интервале температур от -20оС до +50оС.

При заблаговременном нанесении на кожу защитный эффект сохраняется в течение 24 часов.

Если противохимических пакетов нет, капли (мазки) ОВ можно снять тампонами из бумаги, ветоши или носовым платком. Участки тела или одежды достаточно обработать простой водой с мылом при условии, что с момента попадания капель на тело или одежду прошло не более 10-15 мин. Если время упущено, то обработку все равно сделать необходимо. Это несколько уменьшит степень поражения и исключит возможность механического переноса капель и мазков ОВ или АХОВ на другие участки тела или одежды.

Обезвредить капельножидкие ОВ можно и бытовыми химическими средствами. Для обработки кожи взрослого человека нужно заблаговременно подготовить 1 литр 3% перекиси водорода и 30 г едкого натра (или 150 г силикатного клея), которые смешивают непосредственно перед использованием. Применяется полученный раствор также как и дегазирующая жидкость из ИПП.

Обработка с помощью ИПП или подручных средств не исключает необходимости проведения в дальнейшем полной санитарной обработки людей и обеззараживания одежды, обуви и средств индивидуальной защиты.

### **3. Требования пожарной безопасности**

Разработка и реализация мер пожарной безопасности определены в ст. 21 Федерального закона от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (ред. от 12.03.2014 № 27-ФЗ).

**Меры пожарной безопасности** – действия по обеспечению пожарной безопасности, в том числе по выполнению требований пожарной безопасности.

**Требования пожарной безопасности** – специальные условия социального и (или) технического характера, установленные в целях обеспечения пожарной безопасности законодательством Российской Федерации, нормативными документами или уполномоченным государственным органом.

**Механизм реализации требований пожарной безопасности осуществляется посредством:**

- организации пожарной охраны и ведомственных служб пожарной безопасности в соответствии с законодательством Российской Федерации и органов местного самоуправления;

- привлечения общественности к вопросам обеспечения пожарной безопасности;
- лицензирования деятельности в области промышленной безопасности;
- сертификации веществ, материалов, изделий, технологических процессов, зданий и сооружений объектов в части обеспечения пожарной безопасности;
- декларирования безопасности опасного производственного объекта;
- определения ответственности руководителей организаций, эксплуатирующих опасный производственный объект, за соблюдение положений закона, полноту и достоверность сведений, содержащихся в декларации промышленной безопасности, а также за полноту представляемой дополнительной к ней информации о последствиях аварии, принятых чрезвычайных мерах и мероприятиях по исключению возможности повторения аналогичной аварии;
- страхования риска ответственности за причинение вреда при эксплуатации опасного производственного объекта.

Инструкции о мерах пожарной безопасности должны разрабатываться на основе Постановления Правительства РФ № 390 от 25.04.2012 «О противопожарном режиме» (ред. от 06.03.2015 № 201), правил противопожарного режима, нормативно-технических, нормативных и других документов, содержащих требования пожарной безопасности, исходя из специфики пожарной опасности зданий, сооружений, технологических процессов, технологического и производственного оборудования.

**В инструкциях о мерах пожарной безопасности необходимо отражать следующие вопросы:**

- порядок содержания территории, зданий и помещений, в том числе эвакуационных путей;
- мероприятия по обеспечению пожарной безопасности при проведении технологических процессов, эксплуатации оборудования, производстве пожароопасных работ;
- порядок и нормы хранения и транспортировки взрывоопасных веществ и пожароопасных веществ и материалов;
- места курения, применения открытого огня и проведения огневых работ;
- порядок сбора, хранения и удаления горючих веществ и материалов, содержания и хранения спецодежды;
- предельные показания контрольно-измерительных приборов (манометры, термометры и др.), отклонения от которых могут вызвать пожар или взрыв.

**Так же в инструкциях отображаются обязанности и действия работников при пожаре, в том числе:**

- правила вызова пожарной охраны;
- порядок аварийной остановки технологического оборудования;

- порядок отключения вентиляции и электрооборудования;
- правила применения средств пожаротушения и установок пожарной автоматики;
- порядок эвакуации горючих веществ и материальных ценностей;
- порядок осмотра и приведения в пожаро - взрывобезопасное состояние всех помещений предприятия (подразделения).

#### **4. Первичные средства пожаротушения. Порядок и правила их применения и использования**

К первичным средствам пожаротушения относятся: огнетушители, внутренние пожарные краны, пожарный инвентарь (ящики с песком, бочки с водой, пожарные ведра, совковые лопаты, асбестовые полотна, войлок, кошма) и пожарный инструмент (багры, ломы, топоры и др.).

Лица ответственные за наличие и готовность средств пожаротушения, обязаны организовывать не реже одного раза в 6 месяцев осмотр первичных средств пожаротушения с регистрацией результатов осмотра в журнале состояния первичных средств пожаротушения.

Выявленные при регулярных осмотрах неисправности огнетушителей, пожарных кранов и других средств пожаротушения должны устраняться в кратчайшие сроки.

Неисправные огнетушители (сорвана пломба, недостаточно огнетушащего средства или оно отсутствует, отсутствие или недостаточное количество рабочего газа в пусковом баллоне, повреждение предохранительного клапана и т.п.) должны быть немедленно убраны из защищаемого помещения, от оборудования и установок и заменены исправными.

Первичные средства пожаротушения должны быть размещены в легкодоступных местах и не должны мешать при эвакуации людей из помещений.

Использование пожарного инвентаря и других средств пожаротушения для хозяйственных, производственных и прочих нужд, не связанных с обучением добровольной пожарной дружины, тушением пожара и ликвидацией стихийных бедствий, категорически запрещается.

Снятие с эксплуатации и списание огнетушителей, пожарных рукавов и других средств пожаротушения, пришедших в негодность и отбракованных при испытании, производится специально назначенной комиссией, которая назначается руководителем предприятия.



**Пожарные щиты** - предназначены для размещения в определенном месте ручных огнетушителей, пожарного инвентаря и инструмента, применяемого при ликвидации не развившихся пожаров на объектах, в складских помещениях и на строительных площадках.

Запрещается прикреплять пожарный инвентарь к щиту гвоздями или жесткой проволокой и закрывать раму (дверцы) на замок.

Пожарные щиты должны быть опломбированными и открываться без особых усилий.

На пожарных щитах необходимо указывать их порядковые номера и номер телефона для вызова пожарной охраны.

На щитах размещается следующий ручной пожарный инвентарь: ломы, багры, топоры, ведра. Рядом со стендом устанавливается ящик с песком и лопатами, а также бочка с водой емкостью 200-250 литров.



Рис. 4. Пожарный щит

Асбестовое полотно, войлок (кошма) - используется для тушения небольших очагов горения любых веществ. Очаг горения накрывается асбестовым или войлочным полотном с целью прекращения к нему доступа воздуха.

**Песок** - применяется для механического сбивания пламени и изоляции горящего или тлеющего материала от окружающего воздуха. Подается песок в очаг пожара лопатой или совком.

Внутренние пожарные краны - предназначены для тушения водой твердых сгораемых материалов и горючих жидкостей и для охлаждения ближайших резервуаров.

Внутренний пожарный кран вводится в работу двумя работниками. Один прокладывает рукав и держит наготове пожарный ствол для подачи воды в очаг горения, второй проверяет подсоединение пожарного рукава к штуцеру внутреннего крана и открывает вентиль для поступления воды в пожарный рукав.

Надежными первичными средствами тушения пожаров до прибытия подразделений пожарной охраны являются огнетушители. Огнетушитель –

это переносное или передвижное устройство для тушения очага пожара за счет выпуска запасенного огнетушащего вещества.

По способу доставки к очагу пожара огнетушители делятся на переносные (массой до 20 кг) и передвижные (массой не менее 20, но и не более 400 кг).

Огнетушители по виду огнетушащего вещества подразделяются на воздушно-пенные, порошковые, газовые.

Воздушно-пенные и водные огнетушители предназначены для тушения очагов пожаров класса А (твердых веществ) и В (жидких веществ).

Огнетушители данного типа не должны применяться для тушения оборудования, находящегося под электрическим напряжением, для тушения сильно нагретых или расплавленных веществ, а также веществ, вступающих с водой в химическую реакцию, которая сопровождается интенсивным выделением тепла и разбрызгиванием горячего.



Огнетушители всех типов следует располагать на защищаемом объекте таким образом, чтобы они были защищены от воздействия прямых солнечных лучей, тепловых потоков, механических воздействий и других неблагоприятных факторов (вибрация, агрессивная среда, повышенная влажность и т.д.). Они должны быть хорошо видны и легкодоступны в случае пожара.

Предпочтительно размещать огнетушители вблизи мест наиболее вероятного возникновения пожара, вдоль путей прохода, а также около выхода из помещения, на высоте не более 1,5 м. Огнетушители не должны препятствовать эвакуации людей во время пожара.

В зимнее время (при температуре ниже +1°C) огнетушители с зарядом на водной основе необходимо хранить в отапливаемых помещениях.

Расстояние от возможного очага пожара до места размещения огнетушителя не должно превышать 20 метров для общественных зданий и сооружений, 30 метров – для помещений, имеющих категорию по взрывопожарной и пожарной опасности.

Вода – наиболее распространенное средство для тушения огня. Огнетушащие свойства ее заключаются главным образом в способности охладить горящий предмет, снизить температуру пламени. Будучи поданной на очаг горения сверху, неиспарившаяся часть воды смачивает и охлаждает поверхность

горящего предмета и, стекая вниз, затрудняет загорание его остальных, не охваченных огнем, частей.

Вода электропроводна, поэтому ее нельзя использовать для тушения сетей и установок, находящихся под напряжением. Обнаружив загорание электрической сети, необходимо в первую очередь обесточить электропроводку в помещении, а затем выключить общий рубильник (автомат) на щите ввода. После этого приступают к ликвидации очагов горения.

Запрещается тушить водой горящий бензин, керосин, масла и другие легковоспламеняющиеся и горючие жидкости в помещении. Эти жидкости, будучи легче воды, всплывают на ее поверхность и продолжают гореть, увеличивая площадь горения при растекании воды. Поэтому для их тушения, кроме огнетушителей, следует применять песок, землю, соду, а также использовать плотные ткани, шерстяные одеяла, пальто, смоченные водой.

Пожарные бочки для хранения воды должны иметь емкость не менее 0,2 м<sup>3</sup> и комплектоваться ведром.

Порошковые огнетушители используются в качестве первичного средства тушения загорания пожаров класса А (твердых веществ), В (жидких веществ), С (газообразных веществ) и электроустановок, находящихся под напряжением до 1 000 В.

Принцип работы порошкового огнетушителя основан на вытеснении огнетушащего порошка (при открытом клапане запорного устройства) сжатым воздухом, находящимся в емкости.

Ниже приведено несколько советов по общим принципам тушения очагов загорания переносными порошковыми огнетушителями, которые применимы и для других типов огнетушителей.

1. Подходить к очагу горения необходимо с наветренной стороны (чтобы ветер или воздушный поток бил в спину) на расстояние не меньше минимальной длины струи огнетушащего вещества (ОТВ) огнетушителя, величина которой указывается на этикетке огнетушителя. Необходимо учитывать, что сильный ветер мешает тушению, снося с очага пожара огнетушащее вещество и интенсифицируя горение.
2. При работе с передвижными огнетушителями необходимо учитывать, что чем больше давление в корпусе огнетушителя или чем больше диаметр выходного отверстия насадки-распылителя и, следовательно, расход ОТВ, тем сильнее реактивное воздействие (отдача) струи ОТВ и тем сложнее ею маневрировать.
3. На ровной поверхности тушение начинают с передней стороны очага.

4. Горящую стену тушат снизу вверх.
5. При наличии нескольких огнетушителей следует применять все одновременно.
6. Жидкие вещества тушат сверху вниз.
7. При наличии горящего пролива около технологического оборудования тушение начинать с пролива с последующим переходом непосредственно на оборудование.
8. Тушение при загорании газов или жидкостей, истекающих из отверстий, следует производить, направляя струю порошка от отверстия вдоль истекающей горячей струи до полного отрыва факела.

При тушении пожара порошковыми огнетушителями необходимо применять дополнительные меры по охлаждению нагретых элементов оборудования или строительных конструкций.

При наличии тлеющих материалов (дерево, бумага, ткань и др.) порошок только сбивает пламя с их поверхности, но не прекращает полного горения (тления). Поэтому необходимо дополнительно к порошку применять водные и пенные огнетушители.

Не следует использовать порошковые огнетушители для защиты оборудования, которое может выйти из строя при попадании порошка (вычислительная техника, электронное оборудование, электрические машины коллекторного типа).

Необходимо строго соблюдать рекомендованный режим хранения и периодически проверять эксплуатационные параметры порошкового заряда.



### **Газовые огнетушители подразделяются на: углекислотные и хладоновые.**

В газовых огнетушителях в качестве огнетушащего средства применяются негорючие газы (двуокись углерода) или галоидоуглеводородные соединения (бромэтил, хладон).

**Углекислотные огнетушители** предназначены для тушения загораний различных веществ, горение которых не может происходить без доступа воздуха, загораний на электрифицированном железнодорожном и городском транспорте, электроустановок, находящихся под напряжением до 1 000 В, загораний в музеях, картинных галереях и архивах.

Работа углекислотного огнетушителя основана на вытеснении заряда двуокиси углерода под действием собственного избыточного давления, которое задается при наполнении огнетушителя.

При использовании углекислотных огнетушителей необходимо направить раструб огнетушителя на очаг горения и открыть запорно-пусковое устройство. Запорно-пусковое устройство позволяет прерывать подачу углекислоты.

При работе углекислотных огнетушителей всех типов запрещается держать раструб незащищенной рукой, так как при выходе из сифонной трубки в раструб происходит переход двуокиси углерода из сжиженного состояния в снегообразное (твердое), сопровождающийся резким понижением температуры до  $-70^{\circ}\text{C}$ , а также возможно накопление на пластиковом растребе заряда статического электричества, со всеми вытекающими из этого последствиями.

Огнетушащее действие углекислоты основано на охлаждении зоны горения и разбавлении горючей парогазовоздушной среды инертным (негорючим) веществом до концентраций, при которых происходит прекращение реакции горения.

После применения огнетушителя в закрытом помещении, помещение необходимо проветрить.

Запрещается применять порошковые и углекислотные огнетушители для тушения электрооборудования, находящегося под напряжением выше 1 000 В.



## Хладоновые огнетушители

Огнетушители бромхладоновые (ОБХ), хладоновые (ОХ) и углекислотно-бромэтиловые (ОУБ), предназначены для тушения пожаров загораний всех видов горючих и тлеющих материалов, а также электроустановок находящихся под напряжением до 0,4кВ.

Запрещается их применять для тушения щелочных металлов.

Условия хранения, порядок приведения в действие огнетушителей, принцип устройства и действия тот же что и у углекислотных огнетушителей.

Хладоновые огнетушители по эффективности тушения превосходят углекислотные огнетушители, т.е. для тушения требуется меньше огнетушащего состава по массе и объему.

Заряд этих огнетушителей токсичен, поэтому тушить загорания в закрытых помещениях объемом менее 50м<sup>3</sup> следует через дверные приемы или вентиляционные отверстия. После тушения загорания помещение необходимо тщательно проветрить.

Знание назначения, характеристики, общего устройства и основных правил применения средств индивидуальной защиты первичных средств пожаротушения, необходимо каждому гражданину. Эти знания помогут каждому человеку действовать при возникновении чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера.

Нормы оснащения зданий, сооружений, строений и территорий пожарными щитами, а также нормы комплектования пожарных щитов немеханизированным инструментом и инвентарем указаны в Правилах противопожарного режима в Российской Федерации, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 25 апреля 2012 г. № 390 «О противопожарном режиме».

Использование первичных средств пожаротушения, немеханизированного пожарного инструмента и инвентаря для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с тушением пожара, запрещается.

Учебник Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

– Проверка тетради

**Тема 2.7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.**

**Основные понятия и термины по теме:** *организацию и основное содержание аварийно-спасательных работ- санитарной обработки людей после их пребывания в зонах ЧС.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.
2. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

**Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР)** при чрезвычайных ситуациях различного характера будут проводиться в сложной обстановке, в условиях полных и сильных разрушений, сплошных завалов, пожаров, заражения атмосферы и местности, возможного затопления.

**Вначале напомним** отдельные понятия и положения, рассмотренные в предыдущих разделах лекции.

**В системе общегосударственных оборонных мероприятий РФ** важная роль принадлежит ГО, целью которой является защита населения, материальных и культурных ценностей и объектов от современных средств нападения противника, а также проведение АСДНР в очагах поражения (зонах ЧС) и зонах заражения.

**Единая государственная система** предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС) предназначена для предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в мирное время.

**Руководство ГО и РСЧС**, исходя из современных требований, предъявляемых к их подготовке, должно уметь в короткие сроки организовать АСДНР и управлять подчиненными силами в сложной и экстремальной ситуации.

**Основные законодательные акты по организации проведения АСДНР.**

**Федеральный закон РФ** от 12 февраля 1998 г. № 28-ФЗ «**О гражданской обороне**» определил, что в числе основных задач в области ГО являются: проведение АСДНР в случае возникновения опасностей для населения при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также вследствие чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; борьба с пожарами, возникшими при ведении военных действий или вследствие этих действий; ведение разведки, организация и проведение санитарной обработки населения, обеззараживание зданий и сооружений, специальной обработки техники и территорий.

**В соответствии с Федеральным законом РФ** от 21 февраля 1994 г. № 68-ФЗ «**О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера**» под ликвидацией ЧС понимаются аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении ЧС и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде и материальных потерь, а также на локализацию зон ЧС, предотвращение действия характерных для них опасных факторов.

**Федеральный закон РФ** от 22 августа 1995 г. № 151-ФЗ «**Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя**» определяет составные части этих работ отдельно:

**Аварийно-спасательные работы** – это действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайных ситуаций, локализации ЧС и подавлению или доведению до

минимально возможного уровня воздействия характерных для них опасных факторов.

**Аварийно-спасательные работы проводятся в целях розыска пораженных, оказания им первой помощи и эвакуации в безопасные районы.**

Они включают:

- разведку маршрутов выдвижения и участков (объектов) работ;
- локализацию и тушение пожаров на маршрутах движения и участках (объектах) работ;
- розыск и извлечение пострадавших из-под завалов и других опасных мест;
- вскрытие заваленных защитных сооружений и спасение находящихся в них людей;
- подачу воздуха в заваленные защитные сооружения с поврежденными фильтрационными системами;
- оказание первой помощи пораженным и их доставка в лечебные учреждения;
- эвакуацию населения из опасных зон (районов);
- санитарную обработку людей, специальную обработку техники, территорий, сооружений и др.

Спасательные работы организуются в сжатые сроки и проводятся непрерывно.

**Они считаются законченными после окончания розыска пострадавших, оказания им необходимой помощи и ликвидации угрозы новых ЧС.**

**Неотложные работы при ликвидации ЧС** – это деятельность по всестороннему обеспечению аварийно-спасательных работ, оказанию населению, пострадавшему в ЧС, медицинской и других видов помощи, созданию условий минимально необходимых для сохранения жизни и здоровья людей, поддержания их работоспособности.

**Неотложные работы при ликвидации ЧС** имеют целью создать условия для проведения спасательных работ, обеспечения жизнедеятельности населения.

Они включают:

- прокладывание колонных путей, устройство проездов (проходов) в завалах;
- локализацию аварий на газовых, энергетических, водопроводных, канализационных и технологических сетях;
- ремонт и восстановление поврежденных и разрушенных линий связи и коммунально-энергетических сетей с целью обеспечения аварийно-спасательных работ;



- укрепление или обрушение конструкций зданий и сооружений, угрожающих обвалом и препятствующих безопасному движению и проведению аварийно-спасательных работ;
- ремонт и восстановление поврежденных защитных сооружений;
- первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения;
- поиск, опознание и социальная защита пострадавших.

В законе даны и другие понятия:

**Аварийно-спасательные формирования** – это структура, предназначенная для проведения аварийно-спасательных работ, оснащенная специальной техникой, оборудованием, снаряжением, инструментами и материалами.

**Аварийно-спасательные средства** – это техническая продукция, в том числе специализированные средства связи и управления, техника, оборудование, имущество и материалы, методические видео-, кино-, фотоматериалы по технологии аварийно-спасательных работ и иные средства, предназначенные для проведения аварийно-спасательных работ.

Силы и средства для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях.

**Объем и условия проведения АСДНР** во многом зависят от масштабов ЧС, вида применяемого оружия и масштаба военных действий.

**В зависимости от объема работ** для ликвидации последствий ЧС привлекаются различные силы и средства в таком количестве, чтобы они обеспечили непрерывность ведения АСДНР.

**В планах действий по предупреждению** и ликвидации ЧС и в планах ГО по защите населения предусматривается создание группировки сил и средств для ликвидации ЧС, а также при ведении военных действий.

**В группировку сил для проведения АСДНР** в зоне ЧС включаются объектовые и территориальные формирования повышенной готовности общего назначения, а также специальные формирования для обеспечения АСДНР.

**Основу группировки сил** составляют аварийно-спасательные формирования и спасательные службы, специально предназначенные для решения задач в области ГО и ЧС (рассматривались в предыдущих разделах лекции).

Командир формирования и его штаб заблаговременно разрабатывают план приведения формирования в готовность. В плане предусматривается:

- порядок оповещения формирования в рабочее и нерабочее время;
- место и сроки сбора личного состава, выдачи ему табельного имущества и других средств;
- порядок выдвижения и срок прибытия в район сбора или проведения работ;
- порядок управления формированием в период сбора, приведения его в полную готовность и выдвижения в район сбора или район работ;

- организация комендантской службы;
- порядок материального и технического обеспечения.

**Обеспечение действий сил ГО и РСЧС при проведении АСДНР** – это комплекс мероприятий, организуемых и осуществляемых с целью создания условий для успешного выполнения поставленных задач.

**Основными видами обеспечения являются:** разведка, радиационная и химическая защита; инженерное, противопожарное, дорожное, гидрометеорологическое, техническое, материальное, транспортное и медицинское обеспечение; комендантская служба и охрана общественного порядка.

**Разведка** – комплекс мероприятий проводимый органами управления ГО и РСЧС по сбору, обобщению и изучению данных о состоянии природной среды и обстановки в районах аварий, катастроф, стихийных бедствий, а также на участках и объектах проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

**Радиационно-химическая защита** организуется с целью максимального снижения потерь населения и обеспечения безопасного выполнения задач силами ГО и РСЧС в условиях радиационного и химического заражения.

**Инженерное обеспечение** – это комплекс инженерных мероприятий, направленных на предотвращение разрушений, защиту населения и обеспечение действий сил ГО и РСЧС при проведении ими спасательных и других неотложных работ.

**Противопожарное обеспечение** действий сил организуется и осуществляется с целью создания условий для выполнения спасательных и других неотложных работ сопровождаемых пожарами.

**Дорожное обеспечение организуется** с целью создания условий для беспрепятственного маневра силами и средствами при ликвидации аварий, своевременного подвоза необходимых материально-технических средств, эвакуации пострадавшего населения.

**Гидрометеорологическое обеспечение организуется** с целью всесторонней оценки элементов погоды, оценки их возможного влияния на действия сил ГО и РСЧС и проведению мероприятий по защите населения.

**Техническое обеспечение организуется** с целью поддержания в рабочем состоянии всех видов транспорта, инженерной и другой специальной техники, используемой для ликвидации ЧС.

**Метрологическое обеспечение проводится** с целью поддержания в постоянной готовности техники и различных видов аппаратуры и приборов состоящих на оснащении сил ГО и РСЧС.

**Материальное обеспечение действия сил ГО и РСЧС организуется** с целью бесперебойного снабжения их материальными средствами, необходимыми для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, жизнеобеспечения личного состава, пострадавшего и эвакуируемого населения.

**Транспортное обеспечение** организуется с целью своевременного вывоза эвакуируемого населения, доставки сил и средств ГО и РСЧС к местам работы и размещения, вывоза из районов материальных ценностей.

**Медицинское обеспечение** организуется с целью своевременного оказания медицинской помощи пострадавшим, их эвакуации, лечения, предупреждения возникновения и распространения среди личного состава аварийно-спасательных подразделений и населения инфекционных заболеваний.

Задачи медицинского обеспечения:

- Организация медицинской разведки, лабораторного контроля за зараженностью радиоактивными отравляющими веществами, бактериальными средствами объектов внешней среды, продовольствия, воды.
- Проведение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических мероприятий среди личного состава сил ГО и РСЧС и населения в районах ЧС.
- Выявление и изоляция инфекционных больных, организация карантина в очагах бактериального заражения и эпидемий.
- Оказание медицинской помощи пострадавшим и эвакуация их в лечебные учреждения.
- Подготовка формирований лечебных учреждений к действиям в ЧС.
- Снабжение аварийно-спасательных подразделений и населения медикаментами, медицинским и санитарно-хозяйственным имуществом.

**Организация комендантской службы.** Комендантская служба организуется с целью обеспечения организованного и своевременного развертывания органов управления и сил ГО и РСЧС, выдвижения их в исходные районы и к местам проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

**Организация охраны общественного порядка.** Охрана общественного порядка организуется начальниками ГО и РСЧС с целью поддержания дисциплины и организованности при возникновении ЧС. Непосредственным организатором охраны общественного порядка является начальник службы охраны общественного порядка.

**По всем видам обеспечения разрабатываются планы,** которые согласовываются с начальниками органов управления ГОЧС, служб ГО и другими начальниками. При ведении АСДНР в планы вносятся необходимые изменения, уточняются задачи, которые своевременно доводятся до исполнителей.

**Подводя итог по данному вопросу,** следует отметить, что организация и ведение АСДНР в очагах поражения и районах ЧС является одной из основных и трудных задач, особенно в условиях внезапности. Сложность мероприятий ГО и РСЧС, необходимость их планирования и осуществления еще в мирное время требует повседневного внимания со стороны руководителей ГО, органов управления ГОЧС всех уровней по вопросам обеспечения постоянной готовности сил и средств ГО и РСЧС к проведению

АСДНР, принятию своевременных и обоснованных решений на их проведение (применение), а также всестороннего обеспечения и управления их действиями в очагах поражения и районах ЧС.

**Практические занятия** – - не предусмотрено

Учебник Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

– Проверка тетради

**Тема 2.8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций**

**Основные понятия и термины по теме:** *основ направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций; - организации гражданской обороны в образовательном учреждении.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

2. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Защита населения в чрезвычайных ситуациях включает совокупность взаимосвязанных *по* времени, ресурсам и месту проведения мероприятий РСЧС, направленных на предотвращение или предельное снижение потерь населения и угрозы его жизни и здоровью от поражающих факторов и воздействий источников чрезвычайной ситуации.

Это достигается путем проведения в жизнь комплекса мероприятий защиты, умелых, разумных и быстрых действий населения в условиях воздействия на него поражающих факторов источников ЧС.

Правовой основой защиты населения и территорий от ЧС является Федеральный закон от 21.12.94 № 68-ФЗ "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". В соответствии с этим Законом функционирует "Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)". В самом названии РСЧС заложена ее главная задача - предупреждение ЧС. Да, аварии надо не ждать, а предупреждать!

В настоящее время разрабатывается проект государственной политики в области управления рисками. Этой же задаче служит Федеральная целевая программа "Снижение рисков и смягчение последствий

чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в Российской Федерации".

Законом о защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера определены принципы, способы и основные мероприятия защиты. Рассмотрению этих вопросов и посвящена данная глава.

## **Принципы организации и способы защиты населения от ЧС**

### **Принципы организации защиты от ЧС**

Принципы защиты - это основные положения, которыми необходимо руководствоваться при организации защиты населения и территорий от ЧС.

Основными принципами защиты населения являются:

- мероприятия по обеспечению безопасности проводятся заблаговременно на всей территории России (во всех городах, населенных пунктах и на всех объектах экономики), т. е. принцип заблаговременности (превентивности) проведения мероприятий защиты;
- планирование и осуществление мероприятий по защите населения и территорий от ЧС должны проводиться с учетом экономических, природных и иных характеристик, особенностей территорий и степени реальной опасности возникновения ЧС, т. е. принцип дифференцированного подхода в определении мероприятий защиты по регионам;
- объем и содержание мероприятий по защите населения и территорий от ЧС должны определяться исходя из принципа необходимой достаточности и максимально возможного использования имеющихся сил и средств, т. е. принцип необходимой достаточности мероприятий защиты;
- ликвидация ЧС должна осуществляться силами и средствами организаций, органов местного самоуправления, органов исполнительной власти субъектов РФ, на территории которых сложилась ЧС, т. е. принцип самостоятельности ликвидации ЧС. Только для ликвидации крупномасштабных ЧС привлекаются силы и средства федеральных органов исполнительной власти;
- все мероприятия по защите в ЧС должны выполняться, по возможности, параллельно (укрытие в защитных сооружениях, обеспечение СИЗ и эвакуация людей, оборудование подъездных путей, тушение пожаров, перекрытие магистральных газовых и с ОХВ трубопроводов и т. д.) с привлечением максимально возможного количества сил и средств, т. е. принцип комплексности проведения мероприятий защиты.

Реализация принципов защиты населения должна проводиться под руководством органов исполнительной власти всех уровней и руководителей объектов экономики, которые несут за это ответственность. Обязательным является неукоснительное соблюдение персоналом ОЭ и населением правил поведения и действий в ЧС.

В соответствии с принципом заблаговременности проведения мероприятий защиты отделы (управления) ГОЧС всех уровней должны выполнить следующую работу:

- создать, проверить и поддерживать в постоянной готовности систему связи и оповещения персонала ОЭ и населения о ЧС;
- организовать непрерывное наблюдение и контроль за обстановкой на ПОО и окружающей средой с целью раннего выявления возможного развития ЧС;
- накопить фонд защитных сооружений для персонала ОЭ и населения;
- спланировать и подготовиться к эвакуации персонала ОЭ и населения;
- подготовить пункты временного размещения и длительного проживания эвакуируемых;
- накопить необходимое количество средств индивидуальной защиты для обеспечения ими персонала ОЭ и населения;
- организовать обеспечение защиты продовольствия, воды от различных видов заражения;
- спланировать и отработать медико-профилактические и лечебно-эвакуационные мероприятия на случай ЧС;
- спланировать и выполнить все мероприятия по обеспечению устойчивой работы ОЭ в условиях ЧС и другие работы.

#### **Основные способы защиты от ЧС**

Основными способами защиты персонала объектов экономики и населения в условиях возникновения ЧС являются:

- инженерная защита, т. е. укрытие людей в защитных сооружениях;
- эвакуация (рассредоточение) персонала объектов экономики и населения за пределы зоны ЧС;
- использование средств индивидуальной защиты.

В зависимости от конкретных условий используется тот или иной способ защиты или несколько способов одновременно.

Однако следует заметить, что эффективность защиты не может быть достигнута только этими способами. Для их обеспечения проводится ряд мероприятий защиты как до выполнения этих способов, так и после их выполнения.

Весь комплекс мероприятий защиты ОЭ и населения в ЧС рассматривается в п. 4.1.2.

#### **Комплекс мероприятий защиты объектов экономики и населения в ЧС**

Комплекс мероприятий защиты объектов экономики и населения можно условно разделить на три группы:

1. предупредительные мероприятия;
2. защитные мероприятия;
3. аварийно-восстановительные мероприятия (работы).

К предупредительным относятся мероприятия, проводимые заблаговременно:

- предупреждение чрезвычайных ситуаций;
- планирование защиты ОЭ и населения от ЧС;
- создание фондов средств защиты, разведки, профилактики и обеззараживания;

- обучение (подготовка) населения мерам защиты от ЧС;
  - подготовка сил и средств для ликвидации последствий ЧС.
- К защитным мероприятиям относятся:
- выявление и оценка обстановки в ЧС, в т. ч. путем радиационной, химической, инженерной и пожарной разведки;
  - оповещение персонала объектов и населения об угрозе возникновения или возникновении ЧС;
  - укрытие персонала ОЭ и населения в защитных сооружениях;
  - эвакуация (рассредоточение) персонала ОЭ и населения;
  - использование средств индивидуальной защиты;
  - дозиметрический и химический контроль;
  - медико-профилактические и лечебно-эвакуационные мероприятия;
  - определение и соблюдение режимов радиационной и химической защиты персоналом объектов экономики и населением;
  - организация охраны общественного порядка в зоне ЧС и др.

**Практические занятия** – - не предусмотрено

Учебник Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

– Проверка тетради

**Тема 2.9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.**

*Основные понятия и термины по теме: понятий экстремизм, терроризм и наркотизм;- принципов и направлений противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;- правил поведения при угрозе террористического акта; - мер безопасности населения, оказавшихся на территории военных действий*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации.
2. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму.
3. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.
4. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

**Противодействие терроризму** — комплексная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций в пределах их компетенции, установленной национальным законодательством, с использованием мер правового, политического, социально-экономического, идеологического и иного характера, направленная на предупреждение, пресечение и раскрытие преступлений террористического характера, на осуществление уголовного правосудия в отношении террористов, на минимизацию последствий актов терроризма.

**Пропаганда терроризма** - распространение в письменной, устной и наглядно-демонстрационной форме идей, взглядов, теорий, концепций, оправдывающих терроризм и необходимость осуществления террористической деятельности, а также призывы к её осуществлению, а равно изготовление и хранение в этих целях соответствующих материалов.

**Религиозный экстремизм** - нетерпимость по отношению к лицам, исповедующим другие религии, сопровождаемая призывами к совершению или совершением антиобщественных, зачастую противоправных, в том числе насильственных, действий в отношении граждан.

**Экстремист** - лицо, придерживающееся крайних взглядов и методов достижения социально-политических, экономических и иных целей и допускающее возможность применения насилия.

**Экстремистская акция** - как правило, заранее спланированные и организованные действия лица или группы лиц, приверженных к крайним взглядам и методам деятельности, преимущественно насильственного характера, наносящие материальный, политический или моральный ущерб личности, обществу, государству.

**Экстремистская группа** - неформальная социальная группа лиц, придерживающихся крайних взглядов и мер в политической деятельности, во взаимоотношениях с другими социальными группами, политическими партиями и общественными объединениями, допускающих использование насильственных методов с применением или угрозой применения оружия, физической силы, химических и иных средств.

**Экстремистская организация** - устойчивая группа лиц, объединённых приверженностью к крайним взглядам и действиям, допускающих возможность применения насилия или угроз такового для достижения своих целей.

Терроризм является угрозой не только для отдельных стран, но и для всего мира. Этот взгляд получил свое подтверждение в Декларации ООН по борьбе с терроризмом, принятой в 2003 году.

Терроризм таит для человека два вида угроз: 1. стать жертвой теракта; 2. быть вовлеченным в террористическую деятельность.

Для предотвращения этих угроз необходимо знать и соблюдать необходимые правила безопасности.

В жизни каждого человека, особенно старшеклассника, бывают моменты, когда многие жизненные ценности начинают терять былую яркость, и на



смену им приходят другие. В такие моменты бывает тяжело определиться с тем, какую позицию занять во многих жизненных вопросах. Ведь есть много «за» и много «против» в каждом из вариантов дальнейшего пути. Как раз в этот момент человеку и помогают те жизненные ориентиры и ценности, которые прошли многолетнюю и даже многовековую проверку. Те ценности и взгляды, благодаря которым человек выжил в трудные для него времена. Ведь если бы они были неверны, или не имели бы силы, то мы бы вряд ли их знали бы и чтили. Это такие ценности как: любовь к Родине, любовь и уважение к людям, справедливость, честь, достоинство, милосердие.

Террористы и экстремисты часто и пытаются воздействовать на людей, находящихся в таком состоянии, потерявших чувство цели в жизни, или сомневающихся. И защитить себя от их психологического воздействия, не поддаваться ложным мотивам, поможет твердая жизненная позиция, основанная на вере в то, что что бы в жизни не случилось, нельзя предавать общечеловеческие ценности, а также не нарушать закон.

Для защиты Российской Федерации от террористических угроз необходимо четкое планирование развития систем обеспечения национальной безопасности страны. Основным документом в этой области является Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, в котором излагаются порядок действий и меры по обеспечению национальной безопасности. Она является основой для конструктивного взаимодействия органов государственной власти, организаций и общественных объединений для защиты национальных интересов Российской Федерации и обеспечения безопасности личности, общества и государства.

В Стратегии обозначены основные угрозы ближайшего будущего в вопросах терроризма и экстремизма, главными из которых являются: националистические настроения, ксенофобия, сепаратизм и насильственный экстремизм, в том числе под лозунгами религиозного радикализма.

Для защиты своих национальных интересов Россия, оставаясь в рамках международного права, будет проводить рациональную и прагматичную внешнюю политику, исключая затратную конфронтацию, в том числе и новую гонку вооружений.

В целях обеспечения государственной и общественной безопасности развивается система выявления и противодействия международному и национальному терроризму, политическому и религиозному экстремизму, национализму и этническому сепаратизму.

**Практические занятия** – - не предусмотрено

Учебник Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

– Проверка тетради

## **Тема 2.10 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.**

**Основные понятия и термины по теме:** *государственных служб по охране здоровья и безопасности граждан; - правовые основы организации защиты населения.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
2. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.
3. Служба скорой медицинской помощи.
4. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).
5. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

### **Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан**

#### **1. Противопожарная служба Российской Федерации**

Противопожарная служба Российской Федерации создана в целях защиты граждан, личного, общественного и государственного имущества от пожаров и реализации на территории субъектов Российской Федерации единой государственной политики в области пожарной безопасности. Правовые основы деятельности противопожарной службы РФ заложены в Федеральном законе от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности». Государственная противопожарная служба является самостоятельной оперативной службой в составе Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России).

Проводит профилактику, тушение пожаров и аварийно-спасательные работы: на объектах, критически важных для национальной безопасности страны, других особо важных пожароопасных объектах, особо ценных объектах культурного наследия народов Российской Федерации, при проведении мероприятий федерального уровня с массовым сосредоточением людей; в закрытых административно-территориальных образованиях, а также в особо важных и режимных организациях.

Осуществляет контроль за исполнением федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями федеральных законов технических регламентов и иных нормативных правовых актов в области пожарной безопасности.

Осуществляет оперативное управление другими видами пожарной охраны, силами и средствами, привлекаемыми для тушения пожаров на объектах, критически важных для национальной безопасности страны, других особо важных пожароопасных объектах, особо ценных объектах культурного наследия народов Российской Федерации, а также при проведении мероприятий федерального уровня с массовым сосредоточением людей.

Проводит мониторинг состояния пожарной безопасности на территории Российской Федерации; готовит предложения для органов государственной власти и органов местного самоуправления по осуществлению мер в области обеспечения пожарной безопасности.

Проводит противопожарную пропаганду и обучение населения мерам пожарной безопасности;

Организует и ведет официальный статистический учет и государственную статистическую отчетность по пожарам и их последствиям на территории Российской Федерации, показателям оперативной деятельности и ресурсам федеральной противопожарной службы, противопожарной службы субъектов Российской Федерации и иных видов пожарной охраны.

Готовит проекты нормативных правовых актов МЧС России в области пожарной безопасности и организации деятельности федеральной противопожарной службы.

Кроме государственной противопожарной службы в систему пожарной охраны входят:

- ведомственная пожарная охрана;
- добровольная пожарная охрана;
- объединения пожарной охраны.

Основными задачами противопожарной службы являются:

- организация и осуществление профилактики пожаров на территории субъектов Российской Федерации;
- организация и осуществление тушения пожаров и проведение аварийно-спасательных работ на территории субъектов Российской Федерации;
- спасение людей и имущества при пожарах.

## **2. Полиция Российской Федерации**

Согласно Федеральному закону «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ, полиция в Российской Федерации - это система «государственных органов исполнительной власти, призванных защищать жизнь, здоровье, права и свободы граждан, собственность, интересы общества и государства от преступных и иных противоправных посягательств и наделенных правом применения мер принуждения» в пределах, установленных законом.

Задачами полиции являются:

- обеспечение безопасности личности;
- предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений;
- выявление и раскрытие преступлений;
- охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности;

- защита частной, государственной, муниципальной и иных форм собственности;
- оказание помощи физическим и юридическим лицам в защите их прав и законных интересов.

Деятельность полиции строится в соответствии с принципами уважения прав и свобод человека и гражданина, законности, гуманизма, гласности.

Полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства (далее также - граждане; лица), для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности.

Полиция незамедлительно приходит на помощь каждому, кто нуждается в ее защите от преступных и иных противоправных посягательств.

Полиция в пределах своих полномочий оказывает содействие федеральным органам государственной власти, органам государственной власти субъектов Российской Федерации, иным государственным органам, органам местного самоуправления, иным муниципальным органам, общественным объединениям, а также организациям независимо от форм собственности, должностным лицам этих органов и организаций в защите их прав.

Стоящие перед ней задачи российская полиция решает в тесном взаимодействии с другими государственными органами и организациями, общественными объединениями, трудовыми коллективами и отдельными гражданами.

Следует различать криминальную полицию (занимается выявлением, предупреждением, пресечением и раскрытием преступлений) и полицию общественной безопасности (занимается обеспечением безопасности граждан и общественного порядка).

В своей деятельности криминальная полиция подчиняется Министерству внутренних дел РФ, а полиция общественной безопасности - соответствующим органам исполнительной власти субъектов РФ.

Полиция защищает права и свободы человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств. Полиции запрещается прибегать к пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению. Сотрудник милиции во всех случаях ограничения прав и свобод гражданина обязан разъяснить ему основание и повод такого ограничения, а также возникающие в связи с этим его права и обязанности.

Задержанные полицией лица могут реализовать установленное законом право на юридическую помощь. По их просьбе (а в случае задержания несовершеннолетних - в обязательном порядке) о задержании сообщается родственникам либо администрации по месту работы или учебы. Полиция обязана обеспечить лицу возможность ознакомления с документами и

материалами, в которых непосредственно затрагиваются его права и свободы, если иное не предусмотрено законом.

Полиция не имеет права собирать, хранить, использовать и распространять информацию о частной жизни лица без его согласия, за исключением случаев, предусмотренных федеральным законом.

### **3. Служба скорой медицинской помощи**

Служба скорой медицинской помощи - социально значимая служба, представленная в Российской Федерации станциями (отделениями) скорой медицинской помощи, организуемыми органами государственной власти субъектов Российской Федерации. Служба скорой медицинской помощи является первым звеном медицинского обеспечения при ликвидации медицинских последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий. Организационно-методическое руководство службой скорой медицинской помощи осуществляется Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации и подчиненными ему органами управления здравоохранения субъектов Российской Федерации с учетом научных разработок научно-исследовательских институтов и профильных кафедр вузов.

Служба скорой медицинской помощи решает следующие задачи:

- оказание скорой медицинской помощи при состояниях, угрожающих жизни и здоровью больного;
- транспортировка больных по экстренным показаниям в лечебно-профилактические учреждения;
- участие в ликвидации медицинских последствий чрезвычайных происшествий, аварий, катастроф и стихийных бедствий.

Каждый гражданин Российской Федерации и иное лицо, находящееся на ее территории, имеет право на получение бесплатной экстренной медицинской помощи на догоспитальном этапе круглосуточно, во все дни недели. Такая помощь оказывается выездными бригадами «скорой помощи» - основными функциональными единицами службы скорой медицинской помощи.

### **4. Государственная санитарно-эпидемиологическая служба Российской Федерации**

Государственная санитарно-эпидемиологическая служба Российской Федерации - система органов, предприятий и учреждений, действующих в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и профилактики заболеваний человека.

Существенной задачей Государственной санитарно-эпидемиологической службы РФ является предупреждение, выявление и ликвидация вредного и опасного влияния среды обитания человека на его здоровье.

Функции Государственной санитарно-эпидемиологической службы:

- подготавливает и вносит предложения по вопросам обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения в органы государственной власти Российской Федерации, в органы власти субъектов РФ и в органы местного самоуправления;

- разрабатывает целевые программы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, а также программы по вопросам охраны здоровья граждан, профилактики заболеваний и оздоровления среды обитания человека;
  - разрабатывает и утверждает санитарные правила и нормы, гигиенические нормативы;
- проводит социально-гигиенический мониторинг (оценка состояния здоровья населения в связи с состоянием среды его обитания);
- выявляет причины возникновения и распространения инфекционных, паразитарных и профессиональных заболеваний, пищевых отравлений, заболеваний, связанных с воздействием неблагоприятных факторов среды;
  - осуществляет контроль за выполнением гигиенических и противоэпидемических мероприятий, санитарных правил и норм, гигиенических нормативов при размещении объектов промышленности, планировке и застройке населенных пунктов, реконструкции предприятий и зданий, размещение инженерных сетей и коммуникаций и т.д.;
  - координирует деятельность предприятий, организаций и учреждений всех форм собственности в проведении контроля за соблюдением санитарных правил и норм, гигиенических нормативов, осуществляет методическое руководство по этим вопросам;
  - проводит работу по гигиеническому воспитанию и образованию граждан;
  - проводит научные исследования в соответствующей области.

### **5. Гидрометеорологическая служба**

Гидрометеорологическая служба - система функционально объединенных юридических и физических лиц, осуществляющих деятельность в области гидрометеорологии, метеорологии, климатологии, агрометеорологии, гидрологии, океанологии и гелиогеофизики.

Основное назначение гидрометеорологической службы - мониторинг окружающей природной среды, выявление ее загрязнения, в том числе загрязнение ионосферы и околоземного космического пространства, предоставление информации о состоянии окружающей среды и опасных природных явлениях.

Гидрометеорологическая служба осуществляет свою деятельность на основе следующих принципов:

- единство, глобальность, непрерывность и сопоставимость наблюдений за состоянием окружающей природной среды, ее загрязнением;
- единство методов сбора, обработки, хранения и распространения полученной в результате наблюдений информации;
- интеграция с внутригосударственными и международными системами мониторинга окружающей природной среды, ее загрязнения;
- эффективность использования информации о фактическом и прогнозируемом состоянии окружающей природной среды, ее загрязнении;

- обеспечение достоверности информации о состоянии окружающей природной среды, ее загрязнении и ее доступности для пользователей (потребителей);
- безопасность проведения работ по активному воздействию на метеорологические и другие геофизические процессы;
- соответствие деятельности гидрометеорологической службы задачам охраны здоровья населения, защиты окружающей природной среды и обеспечения экологической безопасности.

**Практические занятия** – - не предусмотрено

Учебник Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М., 2017.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

тест

### **Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

#### **Тема 3.1.История создания Вооруженных Сил России.**

**Основные понятия и термины по теме:** *история создания вооруженных сил России; - функций и основных задач современных Вооруженных сил Российской Федерации.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Объяснение значимости опыта Майкельсона-Морли. Формулирование постулатов.
2. Объяснение эффекта замедления времени. Расчет энергии покоя, импульса, энергии свободной частицы.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

**Организация вооружённых сил древнерусских княжеств и Великого Московского княжества:**

-предложить ученикам ответить на вопрос: Когда на Руси возникло понятие «вооруженные силы», для чего они были предназначены и с какими историческими именами они ассоциируются у вас?;

-ответы, которые будут даваться ученикам, записываются на доске. Это могут быть имена, исторические события и их даты, названия городов и т.п. Главное они должны быть связаны с вооружёнными силами России этого периода.

В ходе этого обсуждения с учениками преподаватель структурирует (систематизирует) материал следующим образом:

1. ВС древнерусских княжеств состояли из княжеских конных дружин, составлявших ядро народного ополчения, набиравшегося князем для

военного похода или отражения вражеского нападения. Рассказ сопровождается фрагментами фильма «Александр Невский», а также демонстрацией иллюстративного материала.

2. Дружина делилась на две группы: старшую и младшую.

Старшая состояла из наиболее опытных и знатных дружинников, младшая – из рядовых дружинников.

3. Вооружение дружин составляли мечи, боевые топоры, сабли, палицы, луки. В XIV в. начали использоваться пищали и пушки, при осаде городов применялись осадные и метательные орудия.

4. В XIV веке появились казаки, несшие службу в пограничных городах.

5. В XV в. возникновением централизованного Московского государства и ликвидацией удельных княжеств княжеские дружины исчезают, а ведущее место в составе вооруженных сил государства начинает занимать служилое дворянство.

Эти вопросы должны быть кратко записаны учениками в рабочих тетрадях.

Закрепить изученный материал, задавая вопросы, убедиться в полном усвоении первого вопроса.

#### **Вопросы для закрепления материала:**

а) что служило основой ВС древнерусских княжеств;

б) из каких частей состояла дружина;

в) дайте характеристику этим частям;

г) чем были вооружены воины дружин;

д) какие задачи решали казаки;

е) что приходит на смену княжеским дружинам.

#### **Военная реформа Ивана Грозного.**

Объяснение материала может сопровождаться показом видеофрагментов из исторических фильмов «Иван Грозный», «Минин и Пожарский», «Борис Годунов» (фрагменты осады Казани, похода в Ливонию, освобождения Москвы и др.), а также демонстрацией иллюстративного материала. В рассказе (беседе) целесообразно обратить внимание учеников на следующие моменты:

1. Исторически понятие «вооруженные силы России» связывают с именем Ивана Грозного. Именно в годы его царствования в России возникло первое постоянное войско, имевшее элементы регулярного устройства. К таким элементам можно отнести: а) пребывание на службе как мирное, так и в военное время; б) выдача постоянного государственного содержания; в) оснащение личного состава однотипным вооружением (холодным и огнестрельным); г) постоянная боевая подготовка и другие.

2. Первый отряд стрельцов (3 тыс. человек) был создан Иваном IV в 1550 году. В 1681 году стрелецкое войско насчитывало 55 тыс. человек. Оно формировалось из свободного городского и сельского нетяглового (не облагавшегося налогами) населения и организационно состояло из приказов по 500-1000 человек, во главе которых стояла голова, которому подчинялись сотники, пятидесятники, десятники.



3. Говоря в целом о военных реформах Ивана Грозного, выделить в них главные задачи, на решение которых они были нацелены. Эти задачи могут быть сведены к следующим моментам (перечисляя их, давать возможность ученикам делать записи в рабочих тетрадях; задачи могут высвечиваться с помощью кододиапозитива или быть отражены на схеме (плакате):

-упорядочение системы комплектования и порядка прохождения военной службы;

-организация централизованного управления войсками;

-создание постоянного войска;

-выделение артиллерии в самостоятельный род войск;

-централизация системы снабжения;

-создание постоянной сторожевой службы на южных границах государства (прообраз пограничных войск). По ходу записи каждого из этих положений давать пояснения, показывающие значение этих преобразований для своего времени. Закрепить изученный материал, задавая вопросы, убедиться в полном усвоении второго вопроса.

**Вопросы для закрепления материала:** а) когда на Руси возникло первое регулярное войско; б) какие признаки были присущи стрелецкому войску; в) когда и кем было создано первое стрелецкое формирование; г) кто мог быть стрельцом; д) какова была организационная структура стрелецкого войска; е) в чём заключалось преимущество стрелецкого войска перед бывшими до него ВС; ж) перечислите задачи, которые были решены в результате реформ Ивана IV.

В течение 1-2 минут проводится физкультурная пауза, в ходе которой ученики выполняют упражнения для снятия утомления глаз и физические упражнения на расслабление и выправку осанки.

**Военная реформа Петра I, создание регулярной армии.**

Объяснение учебного материала сопровождается показом фрагментом фильмов «Петр I», «Россия молодая», «Суворов». В беседе обратить основное внимание на военные реформы, в результате которых:

-созданы регулярная армия и флот, которые одержали блестящие победы над противником (битва под Полтавой, сражение у мыса Гангут);

-введено однотипное вооружение и организационная структура в пехоте, коннице, артиллерии и на флоте;

-централизовано военное управление;

-комплектование войск стало осуществляться по принципу рекрутского набора (ежегодно 10-20 крестьянских дворов (500 душ) по жребию поставляли одного человека пожизненную военную службу);

-сформирован профессиональный офицерский корпус путём введения обязательной военной службы дворян;

-разработана система боевой подготовки войск, которые постоянно выводились в лагерь, проводили двусторонние учения;

-были приняты «Устав воинский» и «Устав морской»;

-введена единая система воинского обучения, открыты школы для подготовки офицеров.

Всего было создано 47 пехотных и 5 гренадёрских (отборных пехотных) полков, 33 кавалерийских полка, в составе которых была и артиллерия. Все эти реформы привели к тому, что российская армия стала самой мощной армией Европы того времени.

**Практические занятия** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме** - не предусмотрено

### **Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.**

**Основные понятия и термины по теме:** - *организационной структуры Вооруженных Сил Российской Федерации;*- *видов Вооруженных Сил РФ;*- *родов Вооруженных Сил РФ;*- *состава и предназначения других войск Вооруженных Сил РФ.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.

2. Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Вооруженные силы Российской Федерации состоят из трех видов: сухопутные войска, воздушно-космические силы и военно- морской флот; двух родов войск: ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, а также других войск, не входящих в виды Вооруженных сил, тыла Вооруженных сил, организаций и воинских частей строительства и расквартирования (схема 4).

Схема 4. Структура вооруженных сил Российской Федерации

# СТРУКТУРА ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Вид Вооруженных сил — это часть Вооруженных сил государства предназначенная для ведения военных действий в определенной сфере (на суше, море, в воздушном и космическом пространстве).

Род войск — это составная часть вида Вооруженных сил, включающая воинские формирования, которые имеют свойственные только им основные виды оружия и военную технику, а также владеют методами их боевого применения.

История создания видов Вооруженных сил связана со способами ведения вооруженной борьбы и тем пространством, на котором она ведется: на суше, на море и в воздухе.

Сухопутные войска (СВ) — это вид войск, предназначенных для ведения боевых действий на суше.

По своим боевым возможностям сухопутные войска способны вести наступление в целях разгрома войск противника и овладения его

территорией, наносить огневые удары на большую глубину, отражать вторжение противника, прочно удерживать занимаемые территории и рубежи.

В состав сухопутных войск входят: мотострелковые, танковые, ракетные войска и артиллерия, войска противовоздушной обороны (ПВО), армейская авиация, части и подразделения

специальных войск, а также части и учреждения тыла.

**Мотострелковые войска** — самый многочисленный род войск, составляющий основу сухопутных войск. Они оснащены вооружением для поражения наземных и воздушных целей, ракетными комплексами, танками, артиллерией и минометами, противотанковыми управляемыми ракетами, зенитными ракетными комплексами и установками, средствами разведки и управления.

**Танковые войска** — главная ударная сила сухопутных войск и мощное средство вооруженной борьбы, предназначенное для решения наиболее важных задач в различных видах боевых действий.

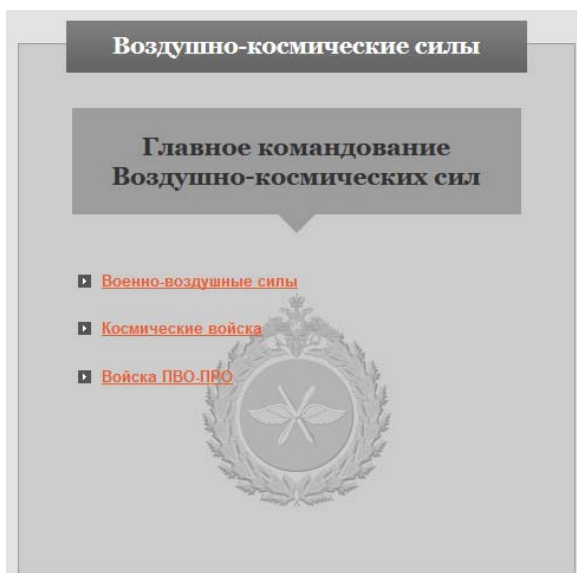
**Ракетные войска и артиллерия** — главная огневая мощь и важнейшее оперативное средство в решении боевых задач по разгрому группировок противника.

**Войска противовоздушной обороны** являются одним из основных средств поражения авиации и ракет противника. Они состоят из зенитных ракетных, зенитных артиллерийских и радиотехнических частей и подразделений и предназначены для прикрытия боевых порядков сухопутных войск.

**Авиация сухопутных войск** предназначена для действий непосредственно в интересах общевойсковых формирований, состоящих из авиационной поддержки, ведения воздушной разведки, высадки тактических десантов и других задач.

**Специальные войска**, входящие в состав сухопутных войск, обеспечивают успешное выполнение общевойсковыми формированиями стоящих перед ними задач.

**Части и учреждения тыла** на своем уровне обеспечивают боеспособность всех родов войск.



**Военно-воздушные силы (ВВС)** — вид войск, входящих в состав Вооруженных сил, предназначенных для отражения агрессии и нанесения ударов по авиационным, сухопутным и морским группировкам противника, его административно-политическим и промышленно-экономическим центрам в целях дезорганизации государственного и военного управления, нарушения работы тыла и транспорта, а также ведения воздушной разведки и воздушных перевозок.

Эти задачи войска ВВС могут выполнять в любых погодных условиях, в любое время суток и года.

В соответствии с боевыми задачами и характером действий авиация делится по родам на бомбардировочную, истребительно-бомбардировочную, истребительную, штурмовую, разведывательную, противолодочную, военно-транспортную и специальную авиацию. На вооружении авиационных частей находятся самолеты, гидросамолеты и вертолеты. Основа боевой мощи ВВС — сверхзвуковые всепогодные самолеты, оснащенные разнообразным бомбардировочным, ракетным и стрелково-пушечным вооружением.



**Военно-морской флот (ВМФ)** — вид войск, входящих в состав Вооруженных сил, предназначенных для отражения агрессии и нанесения ударов по промышленно-экономическим районам (центрам), важным военным объектам противника и разгрома его военно-морских сил.

ВМФ способен наносить ядерные удары по наземным объектам врага, уничтожать его флот в море и на базах, нарушать (блокировать) океанские и морские коммуникации противника и защищать свои, содействовать сухопутным войскам в проведении операций, высаживать морские десанты и отражать высадку морских десантов противника, перевозить войска, материальные средства и выполнять другие задачи.

В состав военно-морского флота входят подводные и надводные силы, морская авиация, береговые ракетно-артиллерийские войска и морская пехота. Также в его состав входят корабли и суда вспомогательного флота, части специального назначения и различные береговые службы.

К самостоятельным родам войск в составе Вооруженных сил относятся ракетные войска стратегического назначения, космические войска и воздушно-десантные войска.

**Ракетные войска стратегического назначения (РВСН)** оснащены ракетно-ядерным оружием и предназначены для выполнения особых стратегических задач.

Для РВСН характерны высокая боевая готовность и точность нанесения ракетно-ядерных ударов; способность наносить удары одновременно по многим объектам, успешно преодолевая противодействие ПВО и ПРО (противовоздушная и противоракетная оборона) и выполняя поставленные задачи в кратчайшие сроки; возможность широкого маневра ракетно-



ядерными ударами; независимость боевого применения от условий погоды, времени года и суток.

На вооружении РВСН состоят стационарные и мобильные ракетные комплексы огромной поражающей мощи и практически неограниченной дальности действия.

Космические войска (КВ) выполняют задачи по обнаружению стартов баллистических ракет, предупреждают о ракетном нападении.

КВ осуществляют запуск ракет-носителей, управление орбитальной группировкой космических аппаратов и поддерживают ее на уровне, позволяющем решать задачи мирного и военного времени.

**Воздушно-десантные войска (ВДВ)** — самостоятельный род войск, предназначенный для боевых действий в тылу противника.

ВДВ состоят из парашютно-десантных, танковых, артиллерийских, самоходно-артиллерийских и других частей и подразделений, а также из частей и подразделений специальных войск и тыла.

Основные боевые свойства ВДВ: способность быстро достигать удаленных районов, наносить внезапные удары, успешно вести общевойсковой бой.

Тыл Вооруженных сил — это силы и средства, осуществляющие тыловое и техническое обеспечение армии и флота в мирное и военное время.

Тыл выполняет также функции связующего звена между экономикой страны и войсками. В состав тыла входят различные части, учреждения и подразделения, необходимые для решения следующих *задач*:

- постоянно содержать запасы материальных средств и обеспечивать ими войска; осуществлять подготовку, эксплуатацию, техническое прикрытие и восстановление путей сообщения и транс портных средств;
- обеспечивать воинские перевозки всех видов;
- восстанавливать военную технику и имущество;
- создавать условия для базирования авиации и сил флота;
- оказывать медицинскую помощь раненым и больным, проводить противозидемические, лечебно-профилактические, санитарно-гигиенические и ветеринарные мероприятия;
- осуществлять торгово-бытовое, квартирно-эксплуатационное и финансовое обеспечение;

оказывать помощь войскам в восстановлении их боеспособности и ликвидации последствий ударов противника.

Для выполнения этих задач тыл располагает базами и складами с запасами материальных средств различного назначения, специальными войсками (железнодорожными, автомобильными, дорожными и трубопроводными), вспомогательным флотом, инженерно-аэродромными, авиационно-техническими, ремонтными, медицинскими, ветеринарными и другими частями, подразделениями и учреждениями.

В соответствии с Федеральным законом «Об обороне» к войскам, не входящим в виды Вооруженных сил, относятся:

- войска Пограничной службы Федеральной службы безопасности (ФСБ) РФ;
- внутренние войска Министерства внутренних дел РФ;
- железнодорожные войска;
- войска Федерального агентства правительственной связи и информации (ФАПСИ) при Президенте Российской Федерации;
- войска Гражданской обороны;
- Национальная гвардия

*Войска Пограничной службы* предназначены для охраны Государственной границы РФ на суше, море, реках, озерах и иных водоемах. Непосредственное руководство этими войсками осуществляет Федеральная служба безопасности. Структурно эти войска состоят из пограничных округов, отдельных соединений, "специальных частей (подразделений) и учебных заведений.

*Внутренние войска* предназначены для охраны государственных объектов и выполнения других задач, возложенных на МВД РФ.

Исторически предшественниками внутренних войск были войска внутренней охраны советской республики, войска внутренней службы и войска Всероссийской чрезвычайной комиссии по борьбе с контрреволюцией и саботажем (ВЧК). Термином «внутренние войска» с 1921 г. обозначали части ВЧК, несущие службу во внутренних районах страны в отличие от пограничных войск. В Великую Отечественную войну внутренние войска охраняли тылы фронтов и армий, несли гарнизонную службу в освобожденных районах, участвовали в обезвреживании агентуры противника.

*Железнодорожные войска* предназначены для восстановления, строительства, эксплуатации, заграждения и технического прикрытия железных дорог, используемых для обеспечения воинских перевозок.

Организационно железнодорожные войска состоят из соединений и различных специализированных частей. Они были созданы в период Гражданской войны, а в мирные годы выполняли работы по реконструкции существующих и сооружению новых железных дорог.

За годы Великой Отечественной войны железнодорожными войсками совместно со специальными формированиями Наркомата путей сообщения было восстановлено около 120 тысяч километров железных дорог.

Войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте РФ **предназначены для обеспечения информационной безопасности.**

*Войска Гражданской обороны*, — воинские формирования, призванные решать задачи по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. На вооружении войск Гражданской обороны находятся специальная техника и боевое ручное стрелковое и холодное оружие. Военнослужащим войск Гражданской обороны выдаются удостоверения, подтверждающие их статус, и международные отличительные знаки.



Деятельность войск Гражданской обороны осуществляется с момента объявления государством состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом РФ военного положения на территории страны или в отдельных ее местностях.

В мирное время войска Гражданской обороны, как уже указывалось ранее, осуществляют свою деятельность при стихийных бедствиях, эпидемиях, крупных авариях, катастрофах, ставящих под угрозу здоровье населения и требующих проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ. Специальные войска состоят из воинских частей и подразделений, предназначенных для выполнения специальных задач по обеспечению боевой и повседневной деятельности Вооруженных сил.

**Росгвардия.** Федеральный орган исполнительной власти Российской Федерации. Создана 5 апреля 2016 года. Росгвардия является центральным органом управления Войсками национальной гвардии Российской Федерации, созданных на основе Внутренних войск МВД России.

В Российской Федерации имеются специальные войска, непосредственно подчиненные Министерству обороны, а также входящие в состав различных видов Вооруженных сил и тыла.

Наименование, состав, организация, вооружение и техническое оснащение формирований специальных войск определяются их назначением. В частности, к ним относятся инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты, радиотехнические части и топогеодезические подразделения. В состав тыла Вооруженных сил входят такие специальные войска, как автомобильные, дорожные, железнодорожные, трубопроводные и др. Некоторые виды Вооруженных сил имеют свойственные только им специальные войска, например в ВВС есть части инженерно-авиационной службы.

**Общее руководство** Вооруженными силами Российской Федерации осуществляет *Верховный главнокомандующий*. Согласно Конституции и Закону «Об обороне» Верховным главнокомандующим Вооруженными силами является Президент Российской Федерации. В его компетенцию входит: осуществление оборонной политики; утверждение концепции, планов строительства и применения армии и флота; назначение и освобождение от должности высшего военного командования (от командира соединения и выше); присвоение высших воинских званий; издание указов о призыве граждан РФ на военную службу; объявление состояния войны в случае вооруженного нападения на Российскую Федерацию. Верховный главнокомандующий отдает приказы Вооруженным силам на ведение военных действий, а также осуществляет иные полномочия, возложенные на него Конституцией РФ и федеральными законами.

Непосредственное руководство Вооруженными силами осуществляет *министр обороны Российской Федерации* через органы управления Министерства обороны. *Министерство обороны* реализует

политику в области строительства Вооруженных сил в соответствии с решениями высших органов государственной власти Российской Федерации. Министерству обороны дается исключительное право заказа вооружений и военной техники, в том числе и для других силовых структур.

Основным органом оперативного управления войсками и силами флота Вооруженных сил является *Генеральный штаб*, осуществляющий руководство по вопросам планирования применения войск в целях обороны; Генштаб разрабатывает Федеральную программу совершенствования оперативного переоборудования военной промышленности страны, организует мобилизационную подготовку, координирует планы создания резервных войск для решения главной задачи — защиты России от нападений врага.

Вооруженные силы Российской Федерации состоят из органов управления, объединений, соединений, воинских частей, учреждений, а также военно-учебных заведений.

*Органы управления*, предназначены для руководства войсками (силами) в различных звеньях. К ним относятся командования, штабы, управления, отделы и другие постоянно и временно создаваемые структуры. Для размещения и работы органов управления в боевых условиях развертываются мобильные пункты управления.

*Объединения* — это воинские формирования, включающие несколько соединений или объединений меньшей численности, а также частей и учреждений (например, территориальные общевойсковые объединения — военные округа; оперативные объединения — армии, флотилии).

*Соединениями* являются воинские формирования, состоящие из нескольких частей или соединений меньшего состава, а также частей и подразделений обеспечения и обслуживания. К соединениям относятся корпуса, дивизии, бригады и другие приравненные к ним воинские формирования.

*Воинская часть* — это организационно-самостоятельная боевая и административно-хозяйственная единица во всех видах Вооруженных сил Российской Федерации. К воинским частям относятся полки, корабли 1, 2, 3-го рангов, отдельные батальоны (дивизионы, эскадрильи), а также отдельные роты. Полкам, отдельным батальонам, дивизионам и эскадрильям вручается боевое знамя, а кораблям Военно-морского флота — военно-морской флаг.

К *учреждениям Министерства обороны, Российской Федерации* относятся такие структуры обеспечения жизнедеятельности Вооруженных сил, как дома и клубы офицеров, военные музеи, редакции военных изданий, военно-медицинские учреждения, санатории, дома отдыха, турбазы и т.д.

К *военно-учебным заведениям* относятся военные академии, университеты, институты, суворовские и нахимовские военные училища, кадетские корпуса, курсы подготовки и переподготовки офицерского состава.

Часть Вооруженных сил РФ может входить в состав коллективных вооруженных сил или находиться под объединенным командованием в соответствии с международными договорами Российской Федерации

(например, в составе миротворческих сил ООН или коллективных сил Содружества Независимых Государств (СНГ) по поддержанию мира в зонах локальных военных конфликтов).

*Комплектование Вооруженных сил* личным составом осуществляется:

- военными: путем призыва граждан на военную службу и путем добровольного поступления граждан на военную службу;
- гражданским персоналом: путем добровольного поступления на работу.

Таким образом, развитие видов Вооруженных сил и родов войск тесно связано с развитием экономики государства, с возможностями по созданию новых, более совершенных образцов военной техники и вооружения, направлено на обеспечение целостности территории государства и защиту его интересов. В соответствии с реальной обстановкой в России периодически проводятся военные реформы, направленные на создание такой организационно-штатной структуры Вооруженных сил, которая максимально соответствовала бы принятой в государстве военной доктрине, а также позволяла с минимальными затратами максимально использовать боевые возможности военной техники и вооружения.

**Практические занятия** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме** - не предусмотрено

**Тема 3.3. Военская обязанность.**

*Основные понятия и термины по теме: основ понятий о воинской обязанности;- организация воинского учета; - условия первоначальной постановки на воинский учет.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Основные понятия о воинской обязанности.
2. Организация воинского учета и его предназначение.
3. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

**Воинская обязанность** — это установленный законом долг граждан нести службу в рядах Вооруженных сил и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны.

Правовой основой воинской обязанности и военной службы в Российской Федерации являются Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе», Федеральный закон «О

статусе военнослужащих», Федеральный закон «Об обороне», другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты РФ и области обороны, воинской обязанности, военной службы и статуса военнослужащих, международные договоры Российской Федерации, в которых подробно определяется совокупность прав, свобод, обязанностей и ответственности военнослужащих, система воинского учета и подготовки граждан к военной службе, четко оговариваются вопросы призыва на военную службу, поступления на службу по контракту и прохождения военной службе в запасе.

Согласно статье 59 Конституции РФ защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации.

**В Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»**, принятый 28 марта 1998 г., неоднократно вносились изменения; последние изменения приняты 1 декабря 2011 г. (№ 376 ФЗ). Этот закон, а также закон «О статусе военнослужащих» от 27 мая 1998 г. (с изменениями на 12.12.2011 г., № 318 ФЗ) осуществляют правовое регулирование в области воинской обязанности и военной службы в целях реализации гражданами Российской Федерации конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

Воинская обязанность предусматривает:

- воинский учет;
- обязательную подготовку к военной службе;
- призыв на военную службу;
- прохождение военной службы по призыву;
- пребывание в запасе;
- призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

*Воинский учет* — это составная часть воинской обязанности граждан. Воинскому учету подлежат все граждане мужского пола, достигшие призывного возраста, а также военнообязанные по месту жительства.

Все граждане Российской Федерации обязаны состоять на воинском учете.

Исключение составляют граждане:

- освобожденные от исполнения воинских обязанностей в соответствии с Законом «О воинской обязанности и военной службе»;
- проходящие военную службу или альтернативную гражданскую службу;
- отбывающие наказание в виде лишения свободы;
- лица женского пола, не имеющие военно-учетной специальности или категории воинского учета, указывающей военную специальность (получаются при окончании определенного образовательного учреждения);
- граждане, постоянно проживающие за пределами Российской Федерации.

Воинский учет призван определить возможности государства по обеспечению комплектования Вооруженных сил личным составом.

Воинский учет граждан Российской Федерации осуществляется по месту жительства *военными комиссариатами*. В населенных пунктах, где нет военных комиссариатов, первичный воинский учет осуществляется органами местного самоуправления.

Закон определяет, что в документах по воинскому учету должны содержаться следующие сведения о гражданине:

- фамилия, имя, отчество;
- дата рождения;
- место жительства;
- семейное положение;
- образование;
- место работы;
- годность к военной службе по состоянию здоровья;
- профессиональная пригодность к подготовке по военно-учетным специальностям и к военной службе на воинских должностях;
- основные антропометрические данные: рост, вес, окружность грудной клетки, мышечная сила кисти, жизненная емкость легких (спирография);
- прохождение военной службы или альтернативной гражданской службы;
- прохождение военных сборов;
- наличие военно-учетных и гражданских специальностей;
- владение иностранными языками;
- наличие первого спортивного разряда или спортивного звания;
- возбуждение или прекращение в отношении гражданина уголовного дела;
- наличие судимости;
- сведения о бронировании гражданина, пребывающего в запасе, за органом государственной власти, органом самоуправления или организацией на период мобилизации и в военное время.

*Первоначальная постановка на воинский учет* граждан мужского пола осуществляется в год достижения ими возраста 17 лет (это мероприятие проводится с января по март включительно). Первоначальную постановку на воинский учет осуществляет специальная комиссия по постановке граждан на воинский учет, создаваемая в районе, городе или другом административном образовании.

Первоначальная постановка на воинский учет граждан женского пола после получения ими военно-учетной специальности, а также лиц, получивших гражданство Российской Федерации, осуществляется военным комиссариатом в течение всего календарного года.

Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет проводят врачи-специалисты: хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, отоларинголог, стоматолог, а в случае

необходимости (по направлению военкомата) — врачи других специальностей.

На основании решения комиссии по постановке граждан на воинский учет допризывник может быть направлен в медицинское учреждение государственной или муниципальной системы здравоохранения на амбулаторное или стационарное медицинское обследование для уточнения диагноза либо для лечения заболевания. В настоящее время прорабатывается вопрос о том, чтобы обследование проводилось в военных госпиталях.

В случае если допризывник или юноша призывного возраста нуждается в продолжительном (свыше трех месяцев) медицинском обследовании (лечении), выносится заключение о его временной негодности к военной службе на срок от шести до двенадцати месяцев. После завершения медицинского обследования (лечения) необходимо пройти повторное освидетельствование.

Для граждан, признанных годными к военной службе или годными к военной службе с незначительными ограничениями, определяется показатель предназначения для прохождения военной службы.

По результатам *профессионального психологического отбора*, проводимого при первоначальной постановке на воинский учет, гражданам могут выдаваться рекомендации для подготовки в военно-учебные заведения Министерства обороны РФ. Выявляются также качества, необходимые для службы в определенных районах.

После выполнения всех мероприятий, связанных с первоначальной постановкой на воинский учет, председатель комиссии (или по поручению председателя — секретарь комиссии) обязан сообщить допризывнику решение комиссии и разъяснить его обязанности по воинскому учету. Допризывнику выдается *Удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу*. С этого момента статус допризывника меняется: он сможет осуществить свою конституционную обязанность, связанную со службой в армии.

В целях обеспечения воинского учета граждане обязаны:

- состоять на воинском учете по месту жительства в военном комиссариате, а в населенном пункте, где нет военных комиссариатов, — в органах местного самоуправления;
- явиться в установленное время и место по вызову (повестке) в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, по месту жительства или места временного пребывания;
- при увольнении с военной службы в запас Вооруженных сил РФ явиться в двухнедельный срок со дня исключения из списков личного состава воинской части в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, по месту жительства для постановки на учет;
- сообщить в двухнедельный срок в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, об изменении семейного

- положения, образования, места работы или должности, места жительства в пределах района, города без районного деления;
- сняться с воинского учета при переезде на новое место жительства или место временного пребывания (на срок более трех месяцев), а также при выезде из страны на срок свыше шести месяцев и встать на воинский учет в двухнедельный срок по прибытии на новое место жительства, место временного пребывания или при возвращении в Российскую Федерацию;
  - бережно хранить военный билет, а также Удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу;
  - в случае утраты указанных документов следует в двухнедельный срок обратиться в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, для решения вопроса о получении документов взамен утраченных.

Граждане, подлежащие призыву на военную службу, выезжающие в период проведения призыва с места жительства на срок более трех месяцев, должны лично сообщить об этом в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет.

В период мобилизации, военного положения, а также в военное время воинская обязанность определяется соответствующими законами и нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

**Мобилизация** — это комплекс мероприятий по переводу на военное положение Вооруженных сил, экономики государства и органов государственной власти страны.

Военное положение — это особый правовой режим в стране или отдельной ее части, устанавливаемый решением высшего органа власти при исключительных обстоятельствах; выражается в расширении полномочий военных властей и возложении на граждан ряда дополнительных обязанностей и определенных ограничений.

Военное время — это период фактического нахождения государства в состоянии войны; характеризуется существенными изменениями во всех сферах жизни государства и межгосударственных отношений, введением законов военного времени.

В соответствии с Федеральным законом «Об обороне» Президент РФ, являясь Верховным главнокомандующим, в случае агрессии или непосредственной угрозы агрессии против государства, а также в случае возникновения вооруженных конфликтов в той или иной части Федерации объявляет общую или частичную мобилизацию, вводит на территории страны или в отдельных ее местностях военное положение и отдает приказ о ведении военных действий. В этом случае предусматривается призыв на военную службу по мобилизации.

Одной из составляющих воинской обязанности является *обязательная подготовка граждан к военной службе*. Обязательная подготовка к военной службе предусматривает:

- военно-патриотическое воспитание;
- получение начальных знаний в области обороны;
- подготовку по основам военной службы в государственных, муниципальных или негосударственных образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и на учебных пунктах организаций;
- подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
- медицинское освидетельствование и медицинское обследование;
- проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Условно обязательную подготовку граждан к военной службе можно разделить на два периода.

*Первый период* — подготовка к военной службе граждан допризывного возраста.

*Второй период* — подготовка к военной службе граждан призывного возраста, состоящих на воинском учете (до момента отправки со сборного пункта к месту прохождения военной службы).

Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет.

В первый период подготовка граждан к военной службе в основном направлена на достижение общеобразовательного уровня, определяющего пригодность к исполнению воинской обязанности. Работа идет по следующим направлениям: совершенствование физических качеств; выработка необходимых психологических качеств, умения работать в коллективе и малых группах; определение индивидуальных наклонностей и возможностей; первоначальный профессиональный отбор (определение склонностей и предрасположенности к определенным профессиям). В этот период юноши получают начальные знания в области обороны.

Подготовка граждан призывного возраста строится с учетом рекомендаций по результатам профессионального психологического отбора во время первоначальной постановки на воинский учет. В этот период каждый призывник должен развить в себе необходимые Качества, характерные для вы- бранной (рекомендованной) военной специальности. Кроме того, целесообразно детально ознакомиться с основами военной службы по призыву (контракту), узнать о требованиях к уровню здоровья при службе в определенных войсках. Важно спланировать систему индивидуальной подготовки так, чтобы максимально подготовиться к будущей службе.

**Практические занятия** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме** - не предусмотрено

1. Что означает понятие «воинская обязанность»?



2. Что составляет правовую основу воинской обязанности и военной службы в Российской Федерации?
3. Что предусматривает воинская обязанность?
4. Какие категории граждан должны состоять на воинском учете?
5. Как осуществляется воинский учет граждан в Российской Федерации?
6. Каковы обязанности граждан по воинскому учету?
7. Что такое мобилизация, какие виды мобилизации различают и в каких случаях она объявляется?
8. Что предусматривает обязательная подготовка граждан к военной службе?

#### **тема 3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе**

**Основные понятия и термины по теме:** - *производить сборку и разборку АК- производить чистку оружия- стрелять из пневматического оружия- выполнять повороты в движении и на месте- выполнять воинское приветствие; производить выход из строя, подход к начальнику.*

#### **План изучения темы (перечень вопросов, обязательных к изучению):**

1. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.
2. Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.
3. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

#### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

В настоящее время обязательная подготовка гражданина к военной службе предусматривает:

получение начальных знаний в области обороны;  
подготовку по основам военной службы в государственном, муниципальном или негосударственном образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и на учебных пунктах организаций, военно-патриотическое воспитание;  
подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;  
медицинское освидетельствование и медицинское обследование;  
проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Обязательная подготовка граждан к военной службе осуществляется в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации.

Рассмотрим данные направления.

Получение начальных знаний в области обороны

Получение гражданами начальных знаний в области обороны осуществляется в образовательных учреждениях основного общего образования в соответствии с государственным образовательным стандартом в ходе изучения курса "Основы безопасности жизнедеятельности". На занятиях учащиеся знакомятся с организацией системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций, получают необходимые знания по основам здорового образа жизни, об обороне государства и о воинской обязанности, приобретают практические навыки по гражданской обороне.

Курс "Основы безопасности жизнедеятельности" является обязательным предметом обучения, независимо от вида образовательного учреждения общего образования.

Подготовка по основам военной службы

До призыва на военную службу граждане мужского пола проходят подготовку по основам военной службы в государственных, муниципальных и негосударственных образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в течение двух последних лет обучения. Эта подготовка проводится штатными преподавателями в соответствии с государственным образовательным стандартом, который предусматривает: получение гражданами знаний положений статей Конституции и Законов Российской Федерации "Об обороне", "О воинской обязанности и военной службе", "О статусе военнослужащих" об основах обороны государства и военной службы, об основных требованиях уставов Вооруженных Сил; знакомство с образцами вооружения и военной техники, размещением и бытом личного состава воинских частей, их боевыми традициями; приобретение необходимых знаний и практических навыков в объеме подготовки молодого воина по гражданской обороне, оказанию первой медицинской помощи.

Граждане, достигшие возраста 16 лет, работающие в организациях и не прошедшие подготовку по основам военной службы в образовательных учреждениях, привлекаются к занятиям по основам военной службы на учебных пунктах организаций, а также на объединенных районных или городских учебных пунктах. Здесь по направлениям военных комиссариатов обучаются также граждане, которые нигде не учатся и не работают и которые не прошли ранее подготовку по основам военной службы.

Учебные пункты создаются решением органов местного самоуправления. Они должны иметь оборудованные кабинеты по основам военной подготовки, военное имущество, технику, уставы, учебные пособия и другую необходимую учебно-материальную базу.

## Военно-патриотическое воспитание

Военно-патриотическое воспитание — это многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к его защите, соответствующих морально-психологических качеств, практических и физических навыков, необходимых для военной службы.

Анализ военно-патриотической работы школы.

## Подготовка по военно-учетным специальностям

Такая подготовка осуществляется в соответствии с Законами Российской Федерации "Об обороне" и "О воинской обязанности и военной службе", а также Положением о подготовке граждан к военной службе, постановлениями Правительства РФ. Она проводится в общественных объединениях и образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования с гражданами мужского пола, достигшими возраста 17 лет.

Задачами подготовки по военно-учетным специальностям являются:

- воспитание юношей, подлежащих призыву на военную службу, в духе готовности к защите Отечества, к безупречному выполнению воинского долга;
- приобретение твердых знаний устройства вооружения, военной техники и практических навыков в самостоятельной работе на них;
- совершенствование знаний по основам воинской службы, полученных в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

Основная нагрузка по подготовке граждан по военно-учетным специальностям лежит на Российской оборонной спортивно-технической организации, в образовательных учреждениях которой такую подготовку получает около трети всего пополнения, ежегодно поступающего в войска. В РОСТО функционируют 518 образовательных, 167 авиационно-спортивных организаций, свыше 1500 спортивно-технических клубов, более 90 детско-юношеских спортивно-технических школ. Здесь ежегодно готовятся десятки тысяч специалистов более чем по 40 военно-учетным специальностям.

Количество граждан, подлежащих подготовке по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин, определяется Министерством обороны Российской Федерации. Юноши, овладевшие этими специальностями, при призыве на военную службу вправе выбрать вид и род войск Вооруженных Сил РФ, другие войска, воинские формирования и органы с учетом реальной потребности в таких специалистах. Решение о направлении юношей на военную службу, в соответствии с полученной подготовкой, выносит призывная комиссия.

## Медицинское освидетельствование и медицинское обследование

При первоначальной постановке на воинский учет гражданин подлежит медицинскому освидетельствованию врачами-специалистами

Организация и проведение лечебно-оздоровительных мероприятий  
Организация и проведение лечебно-оздоровительных мероприятий возлагаются на органы управления и учреждения государственной и муниципальной систем здравоохранения, которые работают во взаимодействии с военными комиссариатами.

Лечебно-оздоровительные мероприятия включают:

проведение гражданами, до первоначальной постановки их на воинский учет, ежегодных углубленных профилактических медицинских осмотров, лечения, диспансерного наблюдения за состоянием их здоровья и физическим развитием;

проведение профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий с гражданами после первоначальной постановки на воинский учет, а также с признанными при призыве временно не годными к военной службе.

Данные мероприятия проводятся на основе разрабатываемых планов, которые утверждают главы местных администраций

### **Практические занятия**

#### **№ 7 Устройство, работа частей и механизмов АК.**

Цель: изучить устройство автомата Калашникова, порядок неполной разборки и сборки автомата. Уметь пользоваться автоматом Калашникова.

Теоретический обзор.

Учебные вопросы:

1. Огневая подготовка и ее предназначение.
2. Устройство автомата Калашникова.
3. Порядок неполной разборки и сборки автомата.
4. Правила стрельбы из автомата.

*Огневая подготовка* – это обучение военнослужащих применению штатного оружия для поражения целей в бою. Она включает в себя изучение материальной части оружия, правил и приемов стрельбы, способов разведки целей и определение дальности до них, управление огнем, отработку совместных действий экипажа (расчета) при стрельбе.

### **Назначение и боевые свойства автомата Калашникова**

Автомат Калашникова модернизированный (рис. 10) является индивидуальным оружием и предназначен для уничтожения живой силы противника. Для поражения противника в рукопашном бою к автомату присоединяется штык-нож.



**Рис. 10.** Устройство автомата: 1 – приклад; 2 – выступ направляющего стержня возвратного механизма; 3 – переводчик; 4 – крышка ствольной коробки; 5 – курок; 6 – затворная рама; 7 – ударник; 8 – затвор; 9 – прицельная планка; 10 – колодка прицела; 11 – ствольная накладка; 12 – газовый поршень; 13 – газовая трубка; 14 – муфта ствола; 15 – основание мушки; 16 – цевье; 17 – шомпол; 18 – ствол; 19 – магазин; 20 – защелка магазина; 21 – боевая пружина; 22 – рычаг автопуска; 23 – спусковой крючок; 24 – пистолетная рукоятка; 25 – соединительный винт; 26 – принадлежность

*№ 8 Уход за оружием, его хранение и бережение.*

Учебник Ликсо В.В., Мерников А.Г. и др. Стрелковое оружие: Большой иллюстрированный атлас вооружений. — М., 2017

*№ 9 Стрельба из пневматического оружия.*

Цели работы: 1. Изучить основы стрельбы из стрелкового оружия;

2. Изучить правила стрельбы из стрелкового оружия;

3. Отработать правила осмотра и подготовки автомата к стрельбе.

Оборудование:

1. Учебник Ликсо В.В., Мерников А.Г. и др. Стрелковое оружие: Большой иллюстрированный атлас вооружений. — М., 2017.3. Общевоинские Уставы ВС РФ

2. Макет автомата АК-74;

3. Плакаты.

План работы. 1. Осмотр автомата при ежедневной проверке; 40 1.

2. Осмотр автомата перед выходом на занятия, заступлении в наряд и при чистке;

3. Подготовка автомата и патронов к стрельбе;

4. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения;

5. Явления выстрела;

6. Начальная скорость полёта пули;

7. Отдача оружия;

8. Образование траектории полёта пули;

9. Пробивное и убойное действие пули;

10. Прямой выстрел и его практическое значение.

Письменно ответить на вопросы:

1. Работа частей и механизмов автомата;
2. Положение частей и механизмов автомата до заряжания;
3. Работа частей и механизмов автомата при заряжании;
4. Работа частей и механизмов при стрельбе.

Заключительная часть: 1. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами.

*№ 10 Отработка строевых приемов без оружия и с оружием.*

**Цель занятия** – ознакомить студентов с основными положениями общей тактики и порядком действий солдата в бою.

**Учебные вопросы**

1. Основные виды боя.
2. Действия солдата в бою.
3. Обязанности солдата в бою.
4. Передвижение солдата в бою

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме** - не предусмотрено

**Тема 3.5. Призыв на военную службу.**

**Основные понятия и термины по теме:** - общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих;- повседневный распорядок жизни воинской части.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
2. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Документы, которые необходимо иметь призывнику при явке на призывную комиссию

Граждане, вызываемые на мероприятия, связанные с призывом на военную службу, обязаны лично прибыть в военный комиссариат (на призывной пункт), имея при себе следующие документы: паспорт (свидетельство о рождении); удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу; справку о семейном положении; справку с места работы или учёбы; документ об образовании; медицинские документы о состоянии здоровья; имеющие первый спортивный разряд или спортивное звание по военно-прикладным видам спорта — квалификационные удостоверения; получившие военно-учётную специальность в образовательных учреждениях ДОСААФ или образовательных учреждениях начального или среднего профессионального образования - соответствующее свидетельство или удостоверение. Водители, кроме того, — удостоверение

на право управления автотранспортным средством; прошедшие подготовку в военно-патриотических молодёжных и детских объединениях - справки (удостоверения) о прохождении подготовки в этих объединениях.

Уважительными причинами неявки гражданина по повестке военного комиссариата при условии документального подтверждения причины неявки являются: заболевание или увечье, связанное с утратой трудоспособности; тяжёлое состояние здоровья отца, матери, жены, мужа, сына, дочери, родного брата, родной сестры, дедушки, бабушки или усыновителя гражданина либо участие в похоронах указанных лиц; препятствие, возникшее в результате действия непреодолимой силы, или иное обстоятельство, не зависящее от воли гражданина (наводнение, землетрясение и другие стихийные бедствия). Законодательство Российской Федерации об ответственности за уклонение от военной службы

Уклонение от призыва на военную службу при отсутствии законных оснований для освобождения от этой службы наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осуждённого за период до восемнадцати месяцев, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

**Практическая работа** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме** - не предусмотрено

### **Тема 3.6. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба**

**Основные понятия и термины по теме:** - основные условия прохождения военной службы по контракту, права и льготы, предоставляемые военнослужащим.

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Основные условия прохождения военной службы по контракту.
2. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.
3. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Военнослужащий по контракту имеет право на несколько видов отпусков: основной, дополнительные, а военнослужащие женского пола - по беременности и родам и по уходу за ребёнком.

Основной отпуск предоставляется ежегодно на основании приказа командира воинской части. По просьбе военнослужащего основной отпуск может быть предоставлен ему частями. При этом продолжительность одной части не может быть менее 15 суток.

Продолжительность основного отпуска военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, устанавливается:

- а) военнослужащим, общая продолжительность военной службы которых в льготном исчислении составляет менее 10 лет, - 30 суток;
- б) военнослужащим, общая продолжительность военной службы которых в льготном исчислении составляет от 10 до 15 лет, - 35 суток;
- в) военнослужащим, общая продолжительность военной службы которых в льготном исчислении составляет от 15 до 20 лет, - 40 суток;
- г) военнослужащим, общая продолжительность военной службы которых в льготном исчислении составляет от 20 лет и более, - 45 суток.

Продолжительность основного отпуска военнослужащего в год подписания контракта исчисляется из количества полных месяцев, прошедших от начала военной службы до окончания календарного года.

Продолжительность основного отпуска увеличивается ветеранам боевых действий, военнослужащим, проходящим военную службу в районах Крайнего Севера, а также военнослужащим, выполняющим служебные обязанности в условиях, связанных с повышенной опасностью для жизни и здоровья, - на 15 суток, военнослужащим, проходящим военную службу в местностях с неблагоприятным климатом, — на 5 суток.

Продолжительность отпуска военнослужащего увеличивается на количество суток, необходимое для проезда к месту отпуска и обратно.

Кроме основного отпуска, военнослужащему может быть предоставлен учебный отпуск, отпуск по болезни, отпуск по личным обстоятельствам.

Учебные отпуска предоставляются военнослужащим для сдачи вступительных экзаменов при поступлении в гражданские образовательные учреждения (до 15 календарных дней), в период учёбы (до 50 календарных дней).

Отпуск по личным обстоятельствам предоставляется военнослужащему на срок до 10 суток.

По данным Федеральной службы по труду и занятости (Роструд), 81% альтернативщиков составляют отказники по религиозным убеждениям, 5% - представители коренных малочисленных народов Севера, а оставшиеся 14% приходятся на другие категории, связанные с убеждениями.

Число предприятий, выражающих желание предоставить рабочие места альтернативщикам, остаётся стабильным, при этом число регионов, где создаются соответствующие рабочие места, выросло с 61 до 74. Наибольшее число альтернативнослужащих работают в системе Федерального агентства специального строительства России (Спецстрой) и на предприятиях Минпромторга и Минэнерго России. 57% альтернативщиков проходят службу в организациях социального комплекса (медицина, социальная защита и др.).

Уклонение от прохождения альтернативной гражданской службы лиц, освобождённых от военной службы, наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного



дохода осуждённого за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок от четырёхсот восьмидесяти часов, либо арестом на срок до шести месяцев.

**Практическая работа** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме** - не предусмотрено

### **Тема 3.7. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.**

*Основные понятия и термины по теме:* - качества личности военнослужащего как защитника отечества;- особенностей воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск;- основных понятий о психологической совместимости членов воинского коллектива

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.
2. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.
3. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Военнослужащий — это прежде всего вооруженный защитник Отечества. В связи с учетом особых обязанностей, возлагаемых на военнослужащего, он должен обладать рядом качеств, необходимых для исполнения своего высокого предназначения.

Истинный патриот сознательно любит свое Отечество, готов к любым жертвам и подвигам во имя него. Вот как сказал об этом русский писатель и историк Н. М. Карамзин: «Патриотизм есть любовь ко благу и славе Отечества и желание способствовать им во всех отношениях».

Прежде всего современный военнослужащий должен дорожить честью. Честь — это заслуживающее уважения моральное качество, или, как писал создатель «Толкового словаря великорусского языка» В.И.Даль, «внутреннее нравственное достоинство человека». Достоинство военнослужащего выражается в уважении к себе, в осознании своих человеческих прав, моральных ценностей, в подобающем образцовом поведении. Образцовое поведение включает в себя соблюдение Конституции и законов Российской Федерации, нормативно-правовых актов, регулирующих различные аспекты службы в армии.

Также военнослужащий обязан знать и неукоснительно соблюдать международные правила ведения военных действий, касающиеся обращения с ранеными и больными, с гражданским населением в районе боевых

действий, а также с военнопленными. Человеколюбие во все времена являлось неотъемлемым качеством российского воина. В суворовской «Науке побеждать» об этом сказано так: «Не менее чем оружием, побеждать противника человеколюбием. В поражениях сдающимся в полон давать пощаду. Обывателям ни малейшей обиды и озлобления не чинить».

Принципы уважения к человеческой личности в условиях военного конфликта закрепляют четыре Женевские конвенции 1949 г. В них предусмотрено:

обеспечение равенства при уходе за ранеными как своей, так и неприятельской стороны, без каких-либо различий;

уважение личности человека, его чести, семейных прав, религиозных убеждений, в особенности защита прав ребенка;

запрещение жестокого обращения с пленными, взятия заложников, истребления, пыток, наказания без суда и следствия, грабежей и неоправданного уничтожения имущества;

разрешение делегатам Международного комитета Красного Креста посещать военнопленных и осуществлять гуманитарные акции с целью помощи жертвам войны;

запрещение убивать или наносить увечье противнику, который сдается в плен или прекратил участие в военных действиях.

Захваченные в плен участники военных действий и гражданские лица, находящиеся во власти противника, включая жителей оккупированных территорий, имеют право на сохранение жизни, уважение достоинства, личных прав и убеждений. Они должны иметь право на переписку со своей семьей и получение помощи.

Звание воина всегда было почетно, а ратное дело считается делом настоящих мужчин. Но ведение войны в современных условиях требует знаний, и знаний немалых, иначе более подготовленный противник с легкостью одержит победу над уступающим ему в подготовке врагом. Поэтому еще одна обязанность современного военнослужащего — постоянно повышать свой интеллектуальный уровень, оттачивать боевые навыки и умения, повышать уровень физической подготовки. Вверенные ему оружие и военную технику он должен знать в совершенстве.

Чтобы с честью и достоинством нести звание защитника Отечества, каждый военнослужащий должен:

глубоко осознать личную ответственность за защиту Отечества, добросовестно и честно выполнять свои служебные обязанности;

иметь четкие представления о высоком смысле военной службы, о значении боеспособности и боевой готовности для защиты Отечества;

быть морально, психологически и физически готовым к преодолению трудностей при исполнении воинского долга в мирное и военное время;

в любых условиях соблюдать военную присягу, законы Российской Федерации и требования воинских уставов;

дорожить боевой славой Вооруженных сил России и воинской части, честью боевого знамени, своим званием российского солдата, чтить боевые традиции Вооруженных сил, своего соединения, части (корабля) и подразделения.

**Практическая работа** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме**

1. Как вы понимаете честь и достоинство военнослужащего?
2. Перечислите основные качества, присущие военнослужащему — защитнику Отечества.
3. Какие принципы уважения к человеческой личности в условиях военного конфликта закреплены в Женевских конвенциях 1949 г.?
4. Почему современный военнослужащий должен быть образованным человеком?

**Тема 3.8. Воинская дисциплина и ответственность.**

*Основные понятия и термины по теме: основ воинской дисциплины и ответственности;- общих прав и обязанностей военнослужащих;- дисциплинарных взысканий за преступления против военной службы.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Общие права и обязанности военнослужащих.
2. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).
3. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.
4. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Дисциплина — это установленный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали, а также определенным требованиям той или иной организации.

В соответствии со сферами проявления дисциплина может подразделяться на государственную, производственную, общественную, техническую и т.п.

Воинская дисциплина, являясь разновидностью государственной дисциплины, имеет свою специфику и особенности.

Она соответствует предназначению Вооруженных сил, характеру и условиям их деятельности. Суть воинской дисциплины изложена в Дисциплинарном уставе Вооруженных сил Российской Федерации. В нем указывается, что *воинская дисциплина* есть строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, воинскими уставами

и приказами командиров (начальников). Она основывается на осознании каждым военнослужащим воинского долга и личной ответственности за защиту своего Отечества, на его преданности своему народу.

История развития Вооруженных сил и вооруженной борьбы неразрывно связана с историей государства. Армия всегда была зеркалом того государства, того народа, которые она представляла. Историки не раз задавались вопросом: в чем же заключается та могучая непреодолимая сила, которая заставляет воина отрешиться от личной воли, чувства страха и идти в бой, почти на верную смерть? Определение этой силы звучит так — *воинская дисциплина*. Это — душа армии, делающая ее такой, какой армия и должна быть.

Только высокая воинская дисциплина может объединить волю, энергию, храбрость и профессионализм каждой отдельной личности в единое целое и обеспечить в конечном счете победу в вооруженной борьбе.

Высокая воинская дисциплина является одним из решающих условий боеспособности и боеготовности войск, важнейшим фактором, обеспечивающим победу на поле боя.

Воинская дисциплина обязывает каждого военнослужащего:

- быть верным военной присяге, строго соблюдать Конституцию и законы Российской Федерации;
- выполнять свой воинский долг умело и мужественно;
- добросовестно изучать военное дело, беречь военное и государственное имущество;

стойко переносить трудности военной службы, не щадить своей жизни для выполнения воинского долга;

- быть бдительным, строго хранить военную и государственную тайну;
- поддерживать определенные воинскими уставами правила взаимоотношений между военнослужащими;
- крепить войсковое товарищество.

Беспрекословное выполнение приказов не исключает проявления разумной инициативы, находчивости. Более того, уставы обязывают военнослужащего в сложных ситуациях смело принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность за их исполнение, искать выход из трудного положения. Однако всегда следует помнить, что приказ командира имеет для военнослужащего силу закона. В суровую военную пору родилась поговорка: «Можно умереть, но нельзя не выполнить приказ». С полным основанием можно сказать, что и в мирное время строгое и точное выполнение приказа командира является первой солдатской заповедью.

Каждый солдат и матрос обязаны помнить, что без крепкой воинской дисциплины немыслима высокая боевая готовность подразделения, части, корабля. Развитие способов боевых действий, наличие сложнейших коллективных систем оружия и боевой техники, требующих строго согласованных, последовательных действий, усиливают личную ответственность

каждого воина за выполнение своих обязанностей, приказов и распоряжений командиров. Чтобы обеспечить выполнение боевой задачи в этих условиях, нужны быстрые и четкие действия всех членов экипажей и расчетов, умение понимать друг друга с полуслова, все подчинять интересам коллектива.

В современных условиях неизмеримо повысилась роль таких важнейших условий боеспособности, как дисциплина боевого дежурства, дисциплина времени, дисциплина полетов, дисциплина грамотной эксплуатации боевой техники и т. п.

Особо хотелось бы выделить такое понятие, как «дисциплина времени». Фактор времени имеет исключительное значение для боевой готовности. Если в недавнем прошлом на приведение войск в боевую готовность отводились продолжительные сроки, то теперь скорость полета современных ракет и самолетов ограничивает это время до считанных минут, а то и секунд. Вот почему при выполнении учебно-боевых задач и нормативов ведется непрерывная борьба за каждую секунду, за быстроту и точность действий каждого воина.

Большое значение в современных условиях имеет дисциплина грамотной эксплуатации боевой техники. Она включает в себя высокую культуру и своевременность ее обслуживания, четкие и умелые действия в ходе настройки и регулировки аппаратуры. Даже малейшее отступление от требований инструкций и наставлений, правил эксплуатации может привести к выходу из строя сложнейших механизмов. Военская дисциплина, соблюдение уставных требований в любой обстановке позволяют военнослужащим научиться концентрировать свои духовные и физические силы на преодолении трудностей, воспитать в себе высокие морально-психологические и боевые качества, способствующие выполнению поставленных задач.

Поддержание крепкой воинской дисциплины и твердого порядка — задача сложная и может быть решена усилиями всех военнослужащих на основе следования уставным правилам поведения. Даже в эпоху высокоразвитой боевой техники и совершенного оружия главная роль на войне принадлежит солдату. Результаты боевых действий в современных условиях во многом зависят от морально-психологического состояния солдат, их способности нести военные тяготы и лишения, преодолевать страх в бою и сохранять волю к победе.

Военная дисциплина имеет свою специфику и особенности, связанные прежде всего с основным предназначением Вооруженных сил страны в целом и каждого военнослужащего в частности. Речь идет о вооруженной защите границ и независимости нашей Родины.

Таким образом, становление военнослужащего начинается с беспрекословного подчинения требованиям воинской службы. Армия без дисциплины — это слишком дорогостоящее учреждение, непригодное для выполнения своих задач

Первое — субординация (подчинение) — альфа и омега всего воинского единства. Затем экзерциция (упражнение, развитие, закалка). Далее дисциплина, слагающаяся из элементов подчинения и совместного обучения. Только соблюдение дисциплины приносит победу, другого пути нет.

Душой воинской дисциплины является сознательное подчинение командирам, точное выполнение приказов, распоряжений, команд. Беспрекословное выполнение приказа командира, вера в него — залог победы. Обсуждение приказа в армии недопустимо, а неповиновение приказу или его неисполнение является воинским преступлением.

Военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, назначается наказание в виде ограничения по военной службе. Из денежного содержания осужденного к ограничению производится удержание в доход государства в размере, установленном приговором суда, но не свыше 20 % от заработной платы (платы по контракту). Во время отбывания наказания осужденный не может быть повышен в должности, в воинском звании, а срок наказания не засчитывается в срок выслуги лет для присвоения очередного воинского звания.

Наказание в виде содержания в дисциплинарной воинской части назначается военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, а также проходящим военную службу по контракту на должностях рядового и сержантского состава, если они на момент вынесения судом приговора не отслужили установленного законом срока службы по призыву.

При содержании в дисциплинарной воинской части вместо лишения свободы срок определяется следующим образом: один день лишения свободы за один день содержания в дисциплинарной воинской части.

Следует подчеркнуть, что в современных условиях особенно высокие требования предъявляются к военнослужащим, несущим боевое дежурство, боевую службу. Боевое дежурство регламентируется строго установленными правилами, соблюдение которых является законом для каждого военнослужащего. Нарушение этих правил является воинским преступлением, влекущим за собой уголовную ответственность.

Статья 340 Уголовного кодекса Российской Федерации «Нарушение правил несения боевого дежурства» предусматривает следующие виды наказаний:

«1. Нарушение правил несения боевого дежурства (боевой службы) по своевременному обнаружению и отражению внезапного нападения на Российскую Федерацию либо по обеспечению ее безопасности, если это деяние повлекло или могло повлечь причинение вреда интересам безопасности государства, 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.

То же деяние, повлекшее тяжкие последствия, наказывается лишением свободы на срок до десяти лет.

Нарушение правил несения боевого дежурства (боевой службы) вследствие небрежного или недобросовестного к ним отношения, повлекшее тяжкие

последствия, 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 трех лет».

Нормы и требования воинской дисциплины охватывают все стороны жизни и деятельности военнослужащего: они распространяются не только на служебную деятельность, но и на поведение вне службы, на взаимоотношение военнослужащих между собой, на все, из чего складываются жизнь и быт военнослужащего.

Внутренний порядок и дисциплина - понятия неотделимые. Без *уставного внутреннего порядка* в воинской части не может быть крепкой воинской дисциплины. Внутренний порядок является надежным воспитательным средством как сила, действующая непрерывно в течение всего дня, всей службы молодого человека. Строгий уставной порядок в подразделении обеспечивает наиболее эффективную организацию обучения и воспитания воинов полноценными защитниками Отечества, способными в любое время с оружием в руках встать на защиту Родины. Неукоснительное соблюдение порядка способно защитить и от дедовщины, позорного явления современной армии.

Важнейшими *элементами уставного порядка* являются: выполнение распорядка дня, организация боевой подготовки, служба суточного наряда, несение караульной и гарнизонной служб, организация парковой службы, хранение и выдача оружия, соблюдение правил ношения формы одежды, поддержание чистоты в помещениях и городках.

**Практическая работа** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме**

1. Дайте определение понятия «дисциплина».
2. Что такое воинская дисциплина?
3. На чем она основывается? Каково ее значение в современных условиях?
4. Назовите основные критерии, определяющие дисциплинированность военнослужащего.
5. Приведите примеры высокой воинской исполнительности из истории России.
6. Назовите основные виды ответственности за нарушение воинской дисциплины.
7. Как вы понимаете высказывание немецкого писателя Г. Бёлля: «Люди были спасены от смерти, города и мосты — от разрушения, потому что кто-то не выполнил приказ...»?
8. Каково соотношение понятий «внутренний порядок» и «дисциплина»?
9. Назовите основные элементы уставного порядка

### **Тема 3.9 Как стать офицером Российской армии.**

*Основные понятия и термины по теме: организацию подготовки офицерских кадров, правила приема граждан в военные образовательные учреждения*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования

2. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации. Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно – учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно – учебных заведениях.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Офицерский состав- это административно-правовая категория лиц, имеющих военную и военно-специальную подготовку (образование и персонально присвоенное офицерское звание).

Офицерский состав — это становой хребет любой армии, главный организатор и непосредственный исполнитель задач в области военного строительства, обеспечения обороны и безопасности страны. Именно на офицерском составе, его выдержке, стойкости, самоотверженности, профессионализме, преданности Отечеству держалась во все времена боеготовность Вооруженных сил.

Военно-учебные заведения в нашей стране впервые появились при Петре I. В середине XIX в. в России было 4 военные академии, 20 кадетских корпусов, 9 училищ, 7 военных школ. К концу XIX в. военно-учебные заведения делились на четыре разряда: высшие — военные академии со сроком обучения 3 — 5 лет; средние училища и специальные школы со сроком обучения 2 — 3 года; средние общеобразовательные военные гимназии и кадетские корпуса со сроком обучения 6 — 7 лет; низшие военные школы со сроком обучения один год.

В настоящее время подготовка офицерских кадров для Вооруженных сил РФ по различным специальностям в основном осуществляется в военных образовательных учреждениях профессионального образования.

Ведущими учебно-методическими и научными центрами в системе военного образования являются *военные академии*. Ряд военных академий входит в число старейших высших учебных заведений страны. Военно-морская, Военно- инженерная, Военная артиллерийская академия и Военная академия имени Петра Великого были организованы в середине XIX в., а Военно-медицинская академия — в 1798 г. Все они ведут свою историю от офицерских классов и школ, созданных еще раньше, на рубеже XVIII — XIX вв

Сегодня основное предназначение академий — готовить высококвалифицированных офицеров, уже имеющих высшее образование и



опыт офицерской службы, на вышестоящие должности. Иными словами, академии дают своим выпускникам второе высшее образование как специалистам по управлению крупными воинскими коллективами. Выпускники назначаются на должности, как правило, не ниже полкового звена.

**Практическая работа** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме**

1. Какова роль офицерского корпуса в российской армии?
2. Какие виды военных образовательных учреждений осуществляют подготовку будущих офицеров российской армии?
3. Каковы правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования?
4. Каковы правила заключения контракта с военнослужащими, обучающимися в военных вузах?
5. Какие категории граждан имеют льготы для поступления в военные образовательные учреждения?
6. Как организуется учебный процесс в военных образовательных учреждениях профессионального образования?

**Тема 3.10. Боевые традиции Вооруженных Сил России.**

*Основные понятия и термины по теме: боевые традиции Вооруженных Сил России.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Патриотизм и верность воинскому долгу— основные качества защитника Отечества.

2. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Боевые традиции российских Вооруженных сил — это исторически сложившиеся в армии и на флоте, передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и несением воинской службы.

Вооруженные силы каждого государства мира имеют свои боевые традиции. Их содержание определяется историческими условиями формирования, государственным и общественным строем страны, характером и предназначением вооруженных сил.

Воинские традиции далеко не однородны. Одни из них являются *общими* для всех вооруженных сил, другие присущи определенному роду или виду войск, третьи характерны для той или иной воинской профессии. На формирование

и проявление воинских традиций также влияют условия деятельности воинских коллективов, отношения складывающиеся в них.

В целом воинские традиции подразделяются:

- по *степени общности* — на общие (характерные для всех Вооруженных сил) и частные (характерные для определенного вида Вооруженных сил, рода войск и т.д.);
- по *степени устойчивости* — на устоявшиеся, отмирающие и возрождающиеся;
- по *степени общественной значимости* — на боевые, ратно-трудовые и воинского быта.

Наиболее значимыми среди воинских традиций являются боевые, так как именно они определяют поведение воинов и воинских коллективов в ходе боевых действий или в условиях, приближенных к боевым.

К *боевым традициям* воинов российских Вооруженных сил относятся:

- беззаветная преданность Родине и постоянная готовность к ее защите;
- верность воинской присяге и воинскому долгу, умение стойко переносить трудности военной службы;
- любовь к своей части, кораблю, воинской специальности;
- верность боевому знамени части, военно-морскому флагу корабля;
- войсковое товарищество и коллективизм;
- уважение к командиру и защита его в бою;
- гуманное отношение к поверженному врагу, населению зарубежных стран и пленным;
- постоянное стремление к овладению военно-профессиональными знаниями, совершенствование своей выучки и воинского мастерства, высокая бдительность, поддержание постоянной боевой готовности своей части, корабля.

**Практическая работа** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме**

**Тема 3.11. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.**

*Основные понятия и термины по теме: боевые традиции Вооруженных Сил России.*

**План изучения темы** (перечень вопросов, обязательных к изучению):

1. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

2. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести.

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

**Ритуал** — это торжественный официальный акт, при проведении которого установлен определенный порядок — церемониал

**Военная присяга** — торжественное обещание (клятва), даваемое каждым гражданином при вступлении в ряды Вооружённых Сил

**Боевое Знамя воинской части** - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части, а также указывающий на её принадлежность к Вооруженным Силам Российской Федерации.

Боевое знамя вручается всегда в торжественной обстановке.

Для вручения Боевого знамени воинская часть выстраивается при Государственном флаге Российской Федерации с оружием в порядке, установленном Строевым уставом Вооружённых Сил Российской Федерации для строевого смотра.

При вручении Боевого знамени в боевых условиях порядок построения воинской части определяется с учётом боевой обстановки.

В установленное время знаменщик выносит Боевое знамя в чехле и следует в трёх шагах за лицом, вручающим Боевое знамя, к месту построения воинской части. При этом знаменщик держит Боевое знамя на левом плече в положении, указанном в Строевом уставе Вооружённых Сил Российской Федерации; справа и слева от знаменщика следуют ассистенты.

Лицо, вручающее Боевое знамя, зачитывает Грамоту Президента Российской Федерации, после чего принимает от знаменщика Боевое знамя и вручает Боевое знамя и Грамоту Президента Российской Федерации командиру воинской части. Оркестр исполняет Государственный гимн Российской Федерации.

Командир воинской части, приняв Боевое знамя и Грамоту Президента Российской Федерации, по окончании исполнения оркестром Государственного гимна Российской Федерации передаёт Боевое знамя знаменщику и подаёт команду: «Знаменщик, за мной, шагом - МАРШ». Знаменщик по команде «Шагом» берёт Боевое знамя на левое плечо.

Лицо, вручившее Боевое знамя, поздравляет с получением Боевого знамени личный состав воинской части, который на поздравление отвечает троекратным протяжным «Ура». После этого командир воинской части выступает с ответным словом.

В заключение ритуала воинская часть проходит торжественным маршем перед лицом, вручившим Боевое знамя. По прохождении торжественным маршем воинская часть снова выстраивается. Боевое знамя и Государственный флаг Российской Федерации относятся к местам их хранения.

Положение Боевого знамени в строю, порядок его выноса и отнеса

**Практическая работа** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

## **Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

### **Вопросы для самоконтроля по теме**

## **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

### **Тема 4.1. Понятие первой помощи.**

*Основные понятия и термины по теме: перечень состояний, при которых оказывается первая помощь; признаки жизни.- общих правил оказания первой помощи.*

### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Первая медицинская помощь — комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение.

#### **1. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь:**

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.

#### **1. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи:**

1. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи;
2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб;
3. Определение наличия сознания у пострадавшего;
4. Восстановление проходимости дыхательных путей и определение признаков жизни у пострадавшего;
5. Проведение сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни;
6. Поддержание проходимости дыхательных путей;
7. Обзорный осмотр пострадавшего и временная остановка наружного кровотечения;
8. Подробный осмотр пострадавшего в целях выявления травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний;
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела;
10. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки;

11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.

12. **Общие правила оказания первой помощи**

**Признаками жизни являются показатели состояния человеческого организма, позволяющие установить, что он жив. Это особенно важно, когда пострадавший находится без сознания.**

Наличие признаков жизни сигнализирует о необходимости немедленного проведения мер по оживлению человека, которые могут привести к успеху. Важнейшие критерии оценки:

1. **Сердцебиение.** Наличие сердцебиения определяют на слух, приложив ухо к левой половине грудной клетки.
2. **Пульс.** Наиболее удобно определять пульс на *лучевой, сонной и бедренной* артериях. В критических ситуациях, когда пострадавший находится без сознания, определять пульс необходимо только на *сонной артерии*, так как на ней это возможно сделать даже при самом низком давлении. Для определения пульса на *сонной артерии* необходимо положить пальцы на переднюю поверхность шеи в области хрящевой гортани и переместить пальцы вправо или влево. *Бедренная артерия* проходит в области паховой складки. Пульс определяют указательным и средним пальцами, но ни в коем случае не большим пальцем, поскольку в ряде случаев так можно определить собственный пульс, а не пульс пострадавшего. Для определения пульса на *лучевой артерии* кисть в области лучезапястного сустава обхватывают правой рукой так, чтобы I палец располагался с локтевой стороны, а II, III и IV – на лучевой артерии. Нащупав пульсирующую артерию, ее с умеренной силой прижимают к внутренней стороне лучевой кости.
3. **Дыхание.** Его определяют по движению грудной клетки и живота. В случае, когда это невозможно, например при очень слабом поверхностном дыхании, наличие дыхания определяют поднеся ко рту или к носу пострадавшего зеркало или любой блестящий холодный предмет (часы, очки, лезвие ножа, осколок стекла и др.), которые от дыхания запотевают. Также можно определить дыхание по движению кусочка ваты или бинта, поднесенного к носовым отверстиям (будет колебаться в такт дыханию).
4. **Реакция роговицы глаза на раздражение.** Роговица глаза является очень чувствительным образованием, богатым нервными окончаниями, и при минимальном ее раздражении возникает реакция век – моргательный рефлекс. Для проверки реакции роговицы глаза нужно аккуратно прикоснуться к глазу кончиком носового платка (не пальцем!): если человек жив – веки моргнут.
5. **Реакция зрачков на свет.** При освещении глаза пучком света (например, фонариком) наблюдается положительная реакция – сужение

зрачка. При дневном свете эту реакцию можно проверить так: на некоторое время закрывают глаз рукой, затем быстро отводят руку в сторону, при этом будет заметно сужение зрачка.

**6. Непроизвольная реакция на боль.** Эксперты, однако, считают эту реакцию субъективным синдромом, а не объективным признаком.

**Внимание!** Отсутствие сердцебиения, пульса, дыхания и реакции зрачков на свет не свидетельствует о том, что пострадавший мертв. Эти признаки могут наблюдаться при клинической смерти, при которой пострадавшему необходимо оказывать помощь в полном объеме.

**Практическая работа** - не предусмотрено

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме**

Тема 4.2 **Понятие травм и их виды.**

**Основные понятия и термины по теме:** - правила оказания первой помощи при наружных кровотечениях, при капиллярном кровотечении, при артериальном кровотечении

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Понятие и виды кровотечений.

Первая помощь при наружных кровотечениях.

Первая помощь при капиллярном кровотечении.

Первая помощь при артериальном кровотечении.

Правила наложения жгута и закрутки.

Первая помощь при венозном кровотечении.

Смешанное кровотечение.

Основные признаки внутреннего кровотечения.

Виды кровотечений и первая помощь

Условно кровотечения разделяют на три категории, в зависимости от того, насколько глубоко повреждены ткани:

- капиллярное;
- венозное;
- артериальное

**Практическая работа –**

№ 13 Изготовление ватно-марлевых повязок.

**А) Вводный инструктаж.**

Материал и инструменты, необходимые для изготовления ВМП.

Инструктаж по ТБ.

Размеры. (Рисунок 1)

Применённый шов (вперёд иголкой). (Рисунок 2)

Критерии контроля качества (аккуратность в оформлении швов, соответствие стандарту, толщина).

**Технология изготовления:**

Берут кусок марли 100 х 50 см; в средней части куска на площади 30 х 20 см кладут ровный слой ваты толщиной примерно 2 см; свободные от ваты концы марли (около 30–35 см) с обеих сторон посередине разрезают ножницами, образуя две пары завязок; завязки обшивают. Хочу обратить ваше внимание, что при отсутствии ваты можно изготовить марлевую повязку. Для этого вместо ваты на середину куска укладывают 5–6 слоёв марли.

**Б) Изготовление ВМП.**

Текущий контроль за выполнением работ и соблюдением ТБ при работе с иголкой и ножницами.

№ 14 Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Учебник. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. — М., 2019.

**Виды кровотечений:**

- артериальное (кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струей);
- венозное (кровь темно-вишневого цвета, вытекает плавно);
- капиллярное (кровоточит вся поверхность раны);
- внутреннее (возникает при повреждении внутренних органов: почки, печень, легкие, селезенка).

**Артериальное кровотечение можно остановить двумя способами:**

- Метод максимального сгибания конечности (положить под локтевой или коленный сустав валик и максимально согнуть конечность);
- Метод пальцевого прижатия артерии (артерия прижимается пальцем к кости);

Артерии:

- а) височная;
- б) подчелюстная;
- в) сонная;
- г) подключичная;
- д) плечевая;
- е) лучевая;
- ж) бедренная;
- з) подколенная;
- и) на тыльной стороне стопы.

Артериальное и венозное кровотечение можно также остановить с помощью кровоостанавливающего жгута (брючный ремень) или закрутки (веревка, скрученный платок, полоски ткани).

При артериальном кровотечении жгут накладывают выше раны, а при венозном ниже раны.

**Время наложения жгута:**

зимой 30-60 минут; летом 60-120 минут.

**Правила наложения жгута:**

- Перед наложением жгута (закрутки) обнажить конечность;
- Место наложения жгута (закрутки) обернуть тканью;
- Жгут (закрутку) следует накладывать с усилием, которое не будет чрезмерно сильным или слабым;
- Под жгут положить записку с временем наложения жгута.

**Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл:**

Наложение жгута (закрутки) не на ту область (сторону); чрезмерное перетягивание конечности; не записано время наложения жгута (закрутки); наложение жгута (закрутки) на голое тело.

**Время выполнения норматива:**

**Наложение кровоостанавливающего жгута на плечо, бедро:**

Отлично – 25 с,

Хорошо – 30 с,

Удовлетворительно – 35 с;

**Наложение закрутки на плечо, бедро:**

Отлично – 45 с,

Хорошо – 50 с,

Удовлетворительно – 55 с.

**Место:** учебный класс

**Время:** 1 час

**Используемые учебные пособия:** учебник ОБЖ, учебник «Первая помощь»

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, экран, видеофильмы, плакаты, раздаточный материал.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме**

Тема 4.3 Понятие и виды кровотечений

*Основные понятия и термины по теме: оказывать первую помощь при переломах; правил первой помощи при ранениях- первая помощь при травмах различных областей тела.*

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Травма – внезапное воздействие различных внешних факторов на организм человека, приводящее к нарушению структуры, анатомической целостности тканей и физиологических функций.

Классификация травм:



1. Механическая травма. Эта травма является следствием воздействия механической силы на животный организм, в результате которой возникают различной степени повреждения тканей и органов.

повреждения, возникающие при механической травме:

2. Электрическая травма. Она сопряжена с прохождением через организм технического электрического тока или молнии. При прохождении электрического тока через ткани тела образуется тепловая энергия, которая может вызвать сильные ожоги и разрушение тканей. Электрический импульс способен привести к «короткому замыканию» в собственной электрической системе организма и, как следствие, к остановке сердца.

3. Химическая травма является следствием воздействия на ткани чаще всего кислот, щелочей, солей тяжелых металлов, боевых отравляющих веществ (БОВ), а также некоторых химических средств (серный ангидрид, применяемый для обработки животных, пораженных макропаразитами и кровососущими насекомыми). Одни из химических веществ вызывают преимущественно местные повреждения; другие, такие, как фосфор и БОВ, всасываясь через кожу и слизистые оболочки, действуют токсически на весь организм. Основными веществами, вызывающими ожоги, являются кислоты (серная, соляная, азотная, плавиковая и др.), щёлочи (едкий натр, едкое кали и др.), бензин, керосин, соли тяжёлых металлов (хлористый цинк, азотнокислое серебро и др.), некоторые летучие масла, фосфор, битум. Тяжесть поражения кожи и слизистых оболочек при химическом ожоге зависит от концентрации вещества и длительности его действия на ткани. Чем концентрированнее раствор, тем более выражено его действие. Однако при длительном воздействии вызвать ожог может и более слабый раствор химического вещества.

4. Лучевая травма. Эта травма обусловлена более или менее длительным воздействием на организм лучистой энергии и ионизирующей радиации.

5. Биологическая травма. Повреждающими факторами при этой травме являются вирусы, микробы, грибки, макропаразиты, токсины и другие продукты их жизнедеятельности, а также яды и аллергены животного и растительного происхождения.

6. Особый вид травмы - психическая травма, связанная с тяжелыми переживаниями (в частности, в результате травмирующей ситуации или словесного воздействия). Она может привести к болезненным реакциям со стороны психической и вегетативной сфер (депрессия, неврозы).

Перелом – это травма, при которой повреждаются кости с нарушением их целостности. Перелом может произойти вследствие разных причин: из-за заболеваний, получения травмы, попадания в ДТП и других влияний механической силы на кость. Давайте подробнее рассмотрим, какие бывают виды переломов, какие их главные признаки и какая первая помощь должна быть оказана пострадавшему.

Переломы бывают закрытые и открытые. При закрытых травмах кожа не повреждается при переломе кости. При открытых травмах происходит кожный разрыв, сильное кровотечение и высокая опасность инфицирования.

#### **Практическая работа –**

№ 11 Оказание первой помощи при переломах.

№ 12 Транспортирование пострадавших при различных повреждениях

Учебник. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. — М., 2019.

**Задания для самостоятельного выполнения - не предусмотрено**

#### **Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

#### **Вопросы для самоконтроля по теме**

#### **Тема 4.4. Первая помощь при ожогах и обморожениях.**

**Основные понятия и термины по теме:** понятие, основные виды и степени ожогов; - правила оказания первой помощи при термических ожогах, химических ожогах, воздействии высоких температур

#### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

#### **Первая медицинская помощь при ожогах**

Стоит обратиться за медицинской помощью при ожогах различного происхождения если:

- обожжено 10% и более участков тела;
- ожог кистей, стоп или лица составляет более 1% общей площади тела;
- степень ожога такова, что повреждены глубокие слои кожи (3-я и выше);
- возникают симптомы болевого шока – тахикардия, падение артериального давления.

Медработники, оценив степень ожога, окажут первую помощь на месте и, скорее всего, порекомендуют госпитализацию. Но что делать, если «скорая» задержалась? Первая помощь пострадавшим при ожогах:

1. Удалить источники ожога. Если это горящая одежда, потушить огонь водой или пеной. Если ожог получен вследствие контакта с химическими веществами, удалить остатки агрессивных веществ с кожи. Важно помнить, что нельзя смывать водой негашеную известь, а также органические алюминиевые соединения, потому что они под воздействием воды воспламеняются. Такие вещества лучше сперва нейтрализовать или удалить сухой тканью.
2. Охладить под проточной прохладной водой место ожога. Оптимальное время охлаждения – 15-20 мин. Если поражено более 20% участков тела, завернуть пострадавшего в чистую, смоченную в прохладной воде, простынь.
3. Защитить ожоговую рану от инфекции путем промывания раствором фурацилина.

4. Нанести легкую стерильную марлевую повязку. При этом не сдавливать место ожога.
5. Если обожжены конечности, стоит зафиксировать места ожогов, осторожно наложив шины.
6. Дать пострадавшему любой анальгетик или жаропонижающее средство. Они позволят предупредить развитие болевого шока и резкий подъем температуры.

Волдыри при ожогах нужно обрабатывать очень осторожно. Первая помощь не предусматривает нарушения целостности волдырей. Их вскрытие и удаление жидкости проводят в больнице.

### **Первая помощь при обморожениях**

Повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры называется обморожением. Первая помощь заключается:

1. немедленное согревание пострадавшего (перевести в теплое помещение);
2. согреть обмороженную часть тела, восстановить в ней кровообращение (обмороженную часть тела помещают в теплую ванну с температурой 20 С и постепенно увеличивают температуру до 40 С);
3. поврежденные участки надо высушить (протереть), накрыть стерильной повязкой и тепло укрыть;
4. дать горячий кофе, чай, молоко и т.д.
5. быстрая доставка пострадавшего в медицинское учреждение является также первой помощью.

### **Практическая работа –не предусмотрено**

Учебник. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. — М., 2019.

**Задания для самостоятельного выполнения - не предусмотрено**

### **Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

### **Вопросы для самоконтроля по теме**

### **Тема 4.5. Первая помощь при отравлениях.**

*Основные понятия и термины по теме: острое и хроническое отравление.*

### **Краткое изложение теоретических вопросов:**

**ОТРАВЛЕНИЕ** – патологическое состояние, обусловленное воздействием ядов (токсинов) на организм. Причинами отравлений могут быть недоброкачественные пищевые продукты и ядовитые растения, различные химические вещества, применяемые в быту и на производстве, лекарственные препараты и т. д. Яды оказывают на организм местное и общее воздействие, которое зависит от характера яда и пути его попадания в организм.

При отравлении хлором пострадавшего необходимо:

- немедленно вывести на свежий воздух;
- плотнее укрыть и дать подышать парами воды или аэрозолем 0,5% раствора пищевой соды в течение 15 минут.

Нельзя позволять пострадавшему передвигаться самостоятельно. Транспортировать его можно только в лежачем положении. При возникновении необходимости – сделать искусственное дыхание способом «рот в рот».

При отравлении аммиаком пострадавшего необходимо:

- немедленно вынести на свежий воздух;
- обеспечить покой;
- тепло укрыть;
- дать увлажненный кислород.

Транспортировать пострадавшего необходимо в лежачем положении. При отеке легких искусственное дыхание делать нельзя!

При ртутных отравлениях необходимо дать пострадавшему:

- желудочный уголь;
- сырой яичный белок;

После этого необходимо немедленно транспортируют его в лечебное учреждение.

**Практическая работа** – не предусмотрено

Учебник. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. — М., 2019.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме** - - не предусмотрено

**Тема 4.6. Первая помощь при отсутствии сознания.**

*Основные понятия и термины по теме: признаки обморока, правила оказания первой помощи при отсутствии кровообращения (остановке сердца).*

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Обморок – кратковременная потеря сознания, вызванная временным нарушением мозгового кровотока, главным фактором, предшествующим этому, является снижение артериального давления.

1. Устранить (при наличии) фактор возникновения обморока. Вынести человека из толпы, тесного или душного помещения, перенести человека в тень. Открыть окно, чтобы дать приток свежего воздуха в помещение.
2. Если потеря сознания произошла на улице, унести с дороги. Обеспечить человеку горизонтальное устойчивое положение. Уложить пострадавшего, приподнять ноги, подложив подручные средства (сумку, одежду), для притока крови к голове. Ни в коем случае нельзя пытаться поставить человека, находящегося в обморочном состоянии, на ноги. Если возможность уложить человека отсутствует, усадить его

на стул, скамейку, пол и опустить его голову между коленями, это также вызовет прилив крови к голове.

3. Обеспечить доступ свежего воздуха. Расстегнуть одежду, тугой воротник, галстук, бюстгальтер, пояс.
4. Прощупать пульс двумя пальцами на шее (в проекции сонной артерии) и послушать дыхание. Убедившись в их наличии, нужно попытаться привести пострадавшего в чувство: потереть ушные раковины, виски, пальцы рук, слегка похлопать по щекам, обрызгать лицо человека холодной водой, поднести к носу ватку или платок, смоченный нашатырным спиртом (аммиак) – 1-2 см от носа (не давать нюхать нашатырь детям!)
5. Если дыхание и пульс отсутствуют, необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации – делаем непрямой массаж сердца и искусственное дыхание («рот в рот»).
6. Вызвать немедленно скорую помощь.

### **Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).**

Прекращение деятельности сердца и дыхания приводят к состоянию клинической смерти. Оно определяет краткий обратимый период между жизнью и смертью. Оказанная первая помощь при остановке сердца в течение семи минут позволяет вернуть человека к нормальному существованию.

Последовательность действий зависит от числа людей, принимающих участие в оказании помощи. Двое справятся быстрее. Кроме того, следует кому-то вызвать «Скорую помощь» и засечь время.

- Сначала нужно убедиться, что во рту ничего не может помешать дыханию, пальцем прочистить полость рта, расправить язык;
- положить пострадавшего на твердую поверхность (на землю, пол), запрокинуть голову;
- ударить кулаком по груди (прекардиальный удар может сразу «завести» сердце);
- массаж сердца делается толчкообразными нажатиями на грудину, руки держать выпрямленными и упираться ими в грудную клетку больного;
- одновременно проводится искусственное дыхание классическим способом «рот в рот» или «рот в нос», при дыхании в рот нужно пальцами зажать нос, важно придерживать рукой нижнюю челюсть пострадавшего, выдвинув ее слегка вперед (для предупреждения западения языка).

*Массаж продолжается до восстановления сердечной деятельности, нормальной окраски кожи лица*

Рекомендуется делать пассивные «вдохи» после каждых четырех нажатий на грудину. С гигиенической целью на лицо пострадавшего можно наложить тонкий платок или марлю.

Если грудная клетка начинает самостоятельно подниматься, значит, появилось собственное дыхание. Но если стал прощупываться пульс, а дыхательные движения отсутствуют, следует продолжить только искусственное дыхание.

Критическим сроком возможности реанимации считается 20 минут. После него констатируют биологическую стадию смерти.

Прибывшая бригада «Скорой помощи» продолжит реанимационные мероприятия.

**Практическая работа** – № 15 Правила поведения реанимационных мероприятий

**Цели:**

- ознакомиться с порядком проведения искусственной вентиляции легких.
- овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.
- уметь применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Практические навыки:** овладеть навыками искусственной вентиляции легких, воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

Техническое оснащение: видеофильм – Оказание ПМП при остановке сердца.

Манекен-тренажер "Гоша" для отработки навыков оказания первой помощи при остановке сердца.

**Искусственное дыхание** делают в тех случаях, когда самостоятельное дыхание прекращается или нарушается настолько, что развивающаяся в организме кислородная недостаточность угрожает жизни человека.

Остановка дыхания или его нарушение может возникнуть при попадании инородных тел в дыхательные пути, отравлении окисью углерода (угарным газом), поражении электрическим током, у утонувших, когда их вытаскивают из воды, а также в некоторых других случаях.

Прежде всего, следует устранить действие причины, вызвавшей удушье: - при отравлении угарным газом вынести пострадавшего на свежий воздух или открыть двери и окна;

- при утоплении удалить изо рта или гортани инородные тела, грязь, воду; - при повешении снять петлю; при поражении током убрать электрический провод, предварительно изолировав себя от действия электротока.

Прежде чем начать искусственное дыхание, у пострадавшего надо расстегнуть ворот, снять пояс, стесняющую одежду и положить его на пол, на спину, подложив под лопатки подушку или сложенную валиком одежду так, чтобы грудь была приподнята, а голова запрокинута назад.

Наиболее распространены *способы искусственного дыхания* «рот в рот», «рот в нос».

**Способ «рот в рот».** Встаньте на колени рядом с пострадавшим, одной рукой удерживайте голову, а другой захватите нижнюю челюсть за подбородок и выдвиньте ее кпереди (при этом приоткрывается рот). Затем глубоко вдохните и наклонитесь над пострадавшим, охватите его рот своими губами, а нос, чтобы не выходил воздух, зажмите рукой, удерживающей голову за лоб. Равномерно, но энергично вдуйте в рот пострадавшего воздух. Если вы выполняете это правильно (грудная клетка должна расширяться), получится вдох. Выдох осуществляется сам собой, по прекращении вдувания. Вдувания воздуха делают 16—18 раз в минуту. Когда делают искусственное дыхание детям, особенно маленьким, не надо набирать много воздуха в легкие (выдох как бы только изо рта). Голова ребенка должна быть сильно запрокинута, иначе воздух пойдет в желудок и будет приподниматься живот.

**Способ «рот в нос»** отличается от способа «рот в рот» только тем, что воздух вдувают через нос (рот должен быть закрыт). Он применяется в тех случаях, когда у пострадавшего сжаты челюсти и невозможно открыть рот.

Искусственное дыхание надо проводить настойчиво, иногда долго, до 1—1,5 часов — до тех пор, пока пострадавший не начнет дышать самостоятельно и ритмично, без перерывов.

**Вопросы для контроля знаний:**

1. Когда выполняют искусственное дыхание?
2. Какие предварительные мероприятия выполняют перед искусственным дыханием?
3. Что показывает правильность вдувания воздуха в рот пострадавшего?
4. Какие особенности проведения искусственного дыхания имеют место у детей?
5. Что показывает о неправильности проведения искусственной вентиляции легких?

**Практическая отработка правил проведения реанимационных мероприятий.**

При наличии манекенов «Гоша» или "Витим", преподаватель поочередно вызывает к себе каждого учащегося оценивает правильность их действий. Параллельно обучающиеся отвечают на поставленные вопросы практического занятия.

**Место:** учебный класс

**Время:** 1 час

**Используемые учебные пособия:** учебник ОБЖ, учебник «Первая помощь»

**Обеспечение практического занятия ТСО:** компьютер, проектор, экран, видеофильмы, плакаты, раздаточный материал.

Учебник. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. — М., 2019.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Вопросы для самоконтроля по теме** - - не предусмотрено

**Тема 4.7. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.**

*Основные понятия и термины по теме: пути передачи возбудителей инфекционных болезней, индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.*

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

1. Понятие об инфекционных болезнях.
2. Классификация инфекционных болезней.
3. Профилактика инфекционных болезней.

**Практическая работа** – не предусмотрено

Учебник. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. — М., 2019.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

**Тема 4.8. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основы ухода за младенцем**

*Основные понятия и термины по теме: основные средства планирования семьи, факторы, влияющие на здоровье ребенка*

**Краткое изложение теоретических вопросов:**

Главное условие рождения полноценного ребенка — здоровье родителей перед зачатием, во время него, а женщины — и при вынашивании плода. Следует знать, что любые болезни родителей и, прежде всего, матери, оказывают влияние на внутриутробное развитие ребенка. Крайне неблагоприятно для развития плода, если родители злоупотребляют алкоголем или принимают наркотики. Так же отрицательно на здоровье ребенка может сказаться курение будущей матери.

Особая миссия каждого человека связана с продолжением рода человеческого. Вопрос грамотного планирования семьи в настоящее время достаточно актуален. Одним из неблагоприятных факторов, разрушающих здоровье женщины, является аборт — искусственное прерывание беременности. Каждая процедура такого рода отрицательно сказывается на здоровье женщины и на будущей беременности. Самыми распространенными последствиями прерывания беременности являются воспаление детородных органов и бесплодие женщины.

Одним из средств грамотного планирования семьи является контрацепция (от новолат. *contraceptio* — противозачатие) — предупреждение беременности механическими, химическими, гормональными и др. противозачаточными средствами и способами. Контрацепция — это не только защита от



нежелательной беременности, но и путь к сохранению вашего здоровья и рождению здорового ребенка тогда, когда вы этого захотите.

Одним из факторов, влияющих на здоровье ребенка, является возраст будущих родителей. Данный фактор включает в себя два аспекта: физиологический и социальный. Первый аспект связан с тем, что организм будущих родителей окончательно формируется в среднем к 20 — 25 годам. Более молодые родители рискуют здоровьем своих будущих детей, т.к. возрастает процент рождения недоношенных детей и возникает угроза смертности в первый год жизни.

Второй аспект связан с социальным положением родителей. Более зрелый возраст родителей — гарантия того, что условия жизни ребенка будут лучше, чем у родителей, только что вышедших из подросткового периода и не добившихся финансовой и социальной самостоятельности. Лучше, конечно, если ребенок родится, когда семья достигнет определенной материальной независимости и стабильности.

**Практическая работа** – не предусмотрено

Учебник. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. — М., 2019.

**Задания для самостоятельного выполнения** - не предусмотрено

**Форма контроля самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

- Проверка конспекта

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Текущий контроль

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</li> <li>- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</li> <li>- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> </ul> <p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</li> <li>- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных</li> </ul>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы.</li> <li>2. Стартовая диагностика подготовки по школьному курсу ОБЖ; выявление мотивации к изучению нового материала.</li> <li>3. Текущий контроль в форме:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты практических работ;</li> <li>- контрольных работ по темам разделов дисциплины;</li> <li>- тестирования;</li> <li>- домашней работы;</li> <li>- отчёта по проделанной внеаудиторной самостоятельной работе согласно инструкции (представление пособия, презентации /буклета, информационное сообщение).</li> </ul> </li> <li>4. Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы.</li> </ol>

опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике;
- принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
  - развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
  - освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
  - приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
  - формирование установки на здоровый образ жизни;
  - развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- предметных:**
- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
  - получение знания основ

государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы, законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан, прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной

<p>службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</li><li>- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</li></ul>	
--	--

## ГЛОССАРИЙ

**Абразия** (от лат. abrasio – соскабливание, сбривание) – процесс механического разрушения волнами и течениями коренных пород; особенно интенсивно проявляется у самого берега под действием прибоя (наката).

**Авария** – разрушение сооружений и (или) технических устройств, применяемых на производственном объекте; неконтролируемый взрыв и (или) выброс опасных веществ; опасное техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также к нанесению ущерба окружающей природной среде.

**Адаптация** (от лат. ad-apto – приспособлять, прилаживать, устраивать) – приспособление организма к изменяющимся условиям среды, которое происходит без каких-либо необратимых нарушений биологической системы; системная категория, обозначающая форму отношений в системе среда ⇔ живое существо, представляющую опережающую способность организма обеспечить снижение тектологической враждебности среды до безопасного уровня.

**Антиген** (от греч. anti – против, genos – род, происхождение) – любое чужеродное для организма вещество, способное вызвать иммунологические реакции в виде образования антител к данному антигену, или повысить активность специфических клеток крови, например, макрофагов, способных захватить и обезвредить антиген.

**Безопасность** – состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

**Безопасность в чрезвычайных ситуациях** – состояние защищенности населения, объектов народного хозяйства и окружающей природной среды от опасностей в ЧС.

**Безопасность жизнедеятельности** – область научных знаний, изучающая опасности, угрожающие человеку, государству, общественным и иным организациям и разрабатывающая соответствующие способы защиты от них.

**Биопатотип** – устойчивая групповая особенность в популяции, характеризующаяся врожденным специфическим закономерным набором программ развития различных хронических болезней разного системного содержания.

**Биосфера** – область распространения жизни на Земле, включающая нижний слой атмосферы, гидросферу и верхний слой литосферы, не испытавшие техногенного воздействия.

**Болезнь** – определенное состояния организма, в котором реализуется одна или несколько программ, возникших на определенном этапе эволюции процессов, сопровождающихся снижением его адаптационного ресурса (синоним – нозология).

**Взрыв** – быстро протекающий процесс физических и химических превращений веществ, сопровождающийся высвобождением значительного количества энергии в ограниченном объеме, в результате которого в окружающем пространстве образуется и распространяется ударная волна, способная привести или приводящая к возникновению техногенной ЧС.

**Гомосфера** – среда обитания человека.

**Гражданская оборона** – система оборонных, инженерно-технических и организационных мероприятий, осуществляемых в целях защиты гражданского населения и объектов народного хозяйства от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении ЧС природного и техногенного характера.

**Гражданская ответственность** – один из видов юридической ответственности, который наступает при неисполнении или недолжном исполнении обязательств по договорам, при совершении ряда иных гражданских правонарушений. Он выражается в имущественном воздействии на правонарушителя путем возмещения им причиненного вреда или компенсации убытков.

**Детектор** – воспринимающий элемент дозиметрического прибора, обеспечивающий преобразование энергии ионизирующего излучения в другой вид энергии, удобный для регистрации (электрический ток, заряд, электрические импульсы).

**Дефляция почв** (от лат. deflatio – сдувание) – разрушение рыхлых горных пород и почв под действием ветра; наиболее резко проявляется в пустынях.

**Доза излучения** – мера воздействия ионизирующих излучений на живые организмы.

**Доза поглощенная** – количество энергии любого вида ионизирующих излучений, поглощенное единицей массы вещества, отнесенное к этой массе.

**Доза эквивалентная** – мера биологического воздействия различных видов ионизирующих излучений на организм человека, определяется как произведение поглощенной дозы на коэффициент качества излучений.

**Доза экспозиционная** – количественная характеристика  $\gamma$ -излучений, основанная на их ионизирующем действии в сухом атмосферном воздухе и выраженная отношением суммарного электрического заряда ионов одного знака, образованных в некоторой массе воздуха, к этой массе.

**Дозиметрические приборы** – приборы, предназначенные для обнаружения и измерения ионизирующих излучений.

**Дозиметрия** – область прикладной ядерной физики, в которой изучают физические величины, характеризующие действие ионизирующих излучений на различные объекты.

**Жизненная установка** – относительно устойчивая организация знаний, чувств и мотивов, вызывающая соответствующее отношение человека к событиям и явлениям окружающего мира, оказывающая влияние на его поведение.



**Защищенность в чрезвычайных ситуациях** – состояние, при котором предотвращаются, преодолеваются или предельно снижаются негативные последствия возникновения потенциальных опасностей в ЧС для населения, объектов народного хозяйства и окружающей природной среды.

**Зона бедствия** – часть зоны ЧС, нуждающаяся в дополнительной и немедленно предоставляемой помощи и материальных ресурсах для ликвидации ЧС.

**Зона вероятной чрезвычайной ситуации** – территория или акватория, на которой существует либо не исключена опасность возникновения ЧС.

**Зона временного отселения** – территория, откуда при угрозе или во время возникновения ЧС эвакуируют или временно выселяют население с целью обеспечения его безопасности.

**Зона ЧС** – территория или акватория, на которой в результате возникновения источника ЧС или распространения его последствий из других районов возникла ЧС.

**Идентификация опасности** – процесс выяснения факта существования опасности и определения ее характеристик.

**Индивидуальный риск** – вероятность поражающих воздействий определенного вида (смертельный исход, травма, заболевание), возникающая при реализации определенных опасностей в определенной точке пространства (где может находиться индивидуум).

**Инженерная психология** – отрасль психологии, исследующая процессы и средства информационного взаимодействия между человеком и машиной.

**Институализация** – система целесообразно ориентированных стандартов поведения полномочных для определенной деятельности лиц и структур, обеспечивающих данную социальную функцию в конкретной средовой обстановке.

**Ионизирующие излучения** – виды излучений, источниками которых являются распадающиеся ядра атомов; при взаимодействии с веществом приводят к образованию электрически заряженных частиц.

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

**Карантин** – это система противоэпидемических и режимных мероприятий, направленных на полную изоляцию очага заражения и ликвидацию инфекционных заболеваний в нем.

**Катастрофа** – внезапное бедствие, происшествие в технической системе или природной среде, сопровождающееся трагическими последствиями – гибелью или пропажей без вести людей, разрушением зданий, сооружений, уничтожением материальных ценностей.

**Кластер** (от англ. cluster) – группа элементов какой-либо системы (или систем), связанных общностью структурных и (или) функциональных

характеристик, образующих систему более высокого порядка. Например, понятие "синтропийный кластер" ведущей болезни определяет группу болезней, закономерно ее сопровождающих в определенной возрастной группе популяции.

**Когнитивный** (от англ. cognition – знание) – познавательный (подход, процесс и т.д.).

**Коммуникация риска** – целенаправленный процесс обмена сведениями о различных видах риска между заинтересованными сторонами в целях широкого обсуждения проблем риска в рамках демократического процесса.

**Ликвидация пожара** – действия, направленные на окончательное прекращение горения, а также на исключение возможности его повторного возникновения

**Локализация пожара** – действия, направленные на предотвращение возможности дальнейшего распространения горения и создание условий для его успешной ликвидации имеющимися силами и средствами.

**Медицина катастроф** – отрасль медицины; система научных знаний и сфера практической деятельности, направленные на спасение жизни и сохранение здоровья населения при авариях, катастрофах, стихийных бедствиях и эпидемиях; предупреждение и лечение поражений (заболеваний), возникших при чрезвычайных ситуациях; сохранение и восстановление здоровья участников ликвидации ЧС.

**Мораль** (от лат. moralis – касающийся нравов) – способ регулирования отношений людей в обществе через соответствие понятиям идеалов добра, зла, справедливости, должного.

**Напряженность социальная** – показатель состояния общества и комплексная характеристика степени социально-психологической адаптации различных категорий населения к трудностям (снижению уровня жизни и социальным изменениям), которая проявляется в резком росте недовольства, недоверия к властям, конфликтности в обществе, тревожности, экономической и психологической депрессии, ажиотажном спросе, ухудшении демографической ситуации, агрессии и т.п. Социальная напряженность возникает на социально-психологическом уровне и является одним из важнейших индикаторов социального кризиса, конфликта.

**Несчастный случай (НС)** – событие, приведшее к смерти, ухудшению здоровья, травмам, ущербу или другим потерям.

**Ноксосфера** – пространство, в котором постоянно существуют или периодически возникают опасности.

**Нравственность** – принятие на себя ответственности за свои поступки в области социальной практики индивидуума, выраженной в обычаях, нравах и т.д., способствует снижению тектологической враждебности среды.

**НС бытовой** – несчастный случай, происшедший в быту (дома) или при нахождении в организации в нерабочее время.

**НС на производстве** – несчастный случай, происшедший с работающим на территории организации и вне ее при выполнении работы по заданию

работодателя, следовании на работу и с работы на транспорте организации, а также при сопровождении грузов вследствие воздействия вредного или опасного производственного фактора.

**Опасное природное явление** – стихийное событие природного происхождения, которое по своей интенсивности, масштабу распространения и продолжительности может вызвать отрицательные последствия для жизнедеятельности людей, экономики и природной среды.

**Опасность** – объективно существующая возможность негативного воздействия на объект или процесс, в результате которого может быть причинен какой-либо ущерб, вред, ухудшающий состояние, придающий развитию нежелательные динамику или параметры.

**Опасность природная** – вероятность проявления в определенный период времени на данной территории опасных природных процессов или явлений.

**Опасность техногенная** – состояние, внутренне присущее технической системе, промышленному или транспортному объекту, реализуемое в виде поражающих воздействий источника техногенной опасности на человека и ОС при его возникновении либо в виде прямого или косвенного ущерба для человека и ОС в процессе нормальной эксплуатации этих объектов.

**Охрана труда** – система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая в себя правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

**Очаг поражения** – ограниченная территория, в пределах которой в результате воздействия современных средств поражения произошли массовая гибель или поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, разрушены и повреждены здания и сооружения, а также элементы окружающей природной среды.

**Паводок** – интенсивный сравнительно кратковременный подъем уровня воды, формируемый сильными дождями, иногда таянием снега при зимних оттепелях.

**Память** – способность сознания человека удерживать и мысленно воспроизводить прошлые события.

**Парадигма** (от греч. *paradeigma* – пример, модель, образец) – совокупность явных и неявных предпосылок, определяющих научные исследования и признанных на данном этапе развития науки; совокупность ценностей, методов, технических навыков и средств, принятых в научном сообществе в рамках устоявшейся научной традиции в определенный период времени.

**Пожар** – неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни людей.

**Пожарная безопасность объекта** – состояние объекта, при котором с регламентируемой вероятностью исключается возможность возникновения и развития пожара и воздействия на людей опасных факторов пожара, а также обеспечивается защита материальных ценностей.

**Пожарная профилактика** – комплекс организационных и технических мероприятий, направленных на обеспечение безопасности людей, предотвращение пожара, ограничение его распространения, а также создание условий для успешного тушения пожара.

**Полипрагмазия** (от поли и греч. прагма – предмет, вещь) – одновременное назначение одному человеку множества лекарств.

**Пораженный в ЧС** – человек, заболевший, травмированный или раненный в результате поражающего воздействия источника ЧС.

**Пострадавший в ЧС** – человек, пораженный либо понесший материальные убытки в результате возникновения ЧС.

**Предельно допустимая концентрация опасного вещества** – максимальное количество опасных веществ в почве, воздушной или водной среде, продовольствии, пищевом сырье и кормах, измеряемое в единице объема или массы, которое при постоянном контакте с человеком или при воздействии на него за определенный промежуток времени практически не влияет на здоровье людей и не вызывает неблагоприятных последствий.

**Производственная травма** (трудовое увечье) – следствие действия на организм различных вредных и (или) опасных производственных факторов.

**Производственный травматизм** – совокупность НС на производстве (предприятии).

**Профессиональное заболевание** – хроническое или острое заболевание работника, являющееся результатом воздействия на него вредных или опасных производственных факторов, повлекшее временную или стойкую утрату им профессиональной трудоспособности.

**Профилактика** – комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также нацеленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.

**Радиационно опасный объект** – объект, на котором производят, перерабатывают, хранят или транспортируют радиоактивные вещества, при аварии на котором может произойти облучение ионизирующим излучением или радиоактивное загрязнение людей, сельскохозяйственных животных, растений, объектов экономики и окружающей природной среды.

**Радиоактивное загрязнение** – загрязнение поверхности земли, атмосферы, воды либо продовольствия, пищевого сырья, кормов и различных предметов радиоактивными веществами в количествах, превышающих уровень, установленный нормами радиационной безопасности.

**Радиоактивные вещества** – вещества, ядра атомов которых способны самопроизвольно распадаться.

**Риск** – потенциальная опасность получения нежелательных (отрицательных) результатов; вероятность причинения вреда жизни или здоровью граждан,

имуществу физических или юридических лиц, окружающей среде с учетом тяжести этого вреда.

**Сенсорный** (от лат. *sensus* – восприятие, чувство, ощущение) – термин, обозначающий что-либо, относящееся к ощущениям и обеспечивающее их.

**Сознание** – одно из основных понятий философии, социологии и психологии, обозначающее способность идеального воспроизведения действительности, а также специфические механизмы и формы такого воспроизведения на разных его уровнях; выступает в двух формах: индивидуальной (личной) и общественной.

**Средства защиты** – средства (промышленные изделия, сооружения и т.д.), предназначенные или приспособленные для предупреждения, устранения или уменьшения воздействия на людей опасных и вредных факторов окружающей (природной или производственной) среды, а также боевых средств поражения.

**Стихийное бедствие** – катастрофическое природное явление (процесс), который может вызвать многочисленные человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия.

**Стратегический риск** – возможность наступления негативных последствий для национальной безопасности и устойчивого развития под влиянием действия ЧФ на государственном уровне.

**Суффозия** (от лат. *suffossio* – подкапывание, подрывание) – вынос мелких минеральных частиц породы фильтрующейся через нее водой, при котором частицы породы не претерпевают дальнейшего разрушения; преимущественно физический процесс.

**Тектологическая враждебность среды** (от греч. *tecton* – строитель) – понятие, введенное А. А. Богдановым, раскрывающее содержание формы отношений среда объект среды, обуславливающее следование объекта требованием среды, которая в системном отношении всегда выше, нежели любой объект среды.

**Терроризм** – совершение действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

**Техносфера** – регион биосферы в прошлом, преобразованный людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технических средств в целях его наилучшего соответствия их материальным и социально-экономическим потребностям.

**Токсичные вещества** (от греч. *toxicon* – яд) – вещества, способные при попадании в организм человека или животных вызывать заболевание или их гибель.

**Травма** – нарушение анатомической целостности или физиологических функций тканей или органов человека, вызванное внезапным внешним воздействием.

**Транквилизатор** (от фр. tranquilliser, лат. tranquillo – успокаивать) – лекарственные средства, способные подавлять патологические страхи, напряжение, беспокойство.

**Убежище** – защитное сооружение, в котором в течение определенного времени обеспечиваются условия для укрытия людей с целью защиты от современных средств поражения, поражающих факторов и воздействий опасных химических и радиоактивных веществ.

**Укрытие населения в средствах коллективной защиты** – сбор, размещение и жизнеобеспечение населения в специально предназначенных для этого сооружениях с целью сохранения жизни и здоровья людей при возникновении ЧС.

**Уровни системной эволюционной организации (УСЭО)** информационного механизма живого – форма представления базовых характеристик живого согласно этапам их появления. В. В. Рево выделяет пять УСЭО (1986) согласно пяти этапам эволюции информационного механизма живого; на каждом из этапов появились отражающие его специфику программы соответствующих болезней.

**Устойчивое развитие** – развитие человечества, при котором удовлетворение потребностей осуществляется без ущерба для будущих поколений.

**Ущерб** – результат изменения состояния объектов, выражающийся в нарушении их целостности или ухудшении других свойств; фактически или возможные экономические и социальные потери (отклонение здоровья человека от среднестатистического значения, т.е. его болезнь или смерть; нарушение процесса нормальной хозяйственной деятельности; утрата того или иного вида собственности; ухудшение природной среды и т.д.), возникающие в результате каких-то событий, явлений, действий; полная или частичная потеря здоровья либо смерть человека, утрата имущества или других материальных, культурных, исторических или природных ценностей.

**Фактор воздействия на окружающую среду** – любая составляющая часть (элемент) воздействия на окружающую среду, способная приводить к ее изменениям и обуславливающая последствия этих изменений.

**Химически опасный объект** – объект, на котором производят, перерабатывают, хранят или транспортируют опасные химические вещества, при аварии или разрушении на котором может произойти заражение воздуха, местности и находящихся на ней объектов, представляющее опасность для людей, животных и растений.

**Химическое оружие** – один из видов оружия массового поражения, действие которого основано на использовании боевых токсических химических веществ.

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** – состояние, при котором на объекте, определенной территории или акватории нарушаются нормальные условия

жизни и деятельности людей, возникает угроза их жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, народному хозяйству и окружающей природной среде.

**Экологический риск** – вероятность деградации ОС или перехода ее в неустойчивое состояние в результате текущей или планируемой хозяйственной деятельности.

**Эмоции** (от лат. *emoveo* – потрясаю, волну) – субъективные реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, радости, страха и т.д.

**Энтропийная безопасность** – обеспечение устойчивой негэнтропии в системе как едином многоуровневом организме, представляющем собой динамичную стохастическую систему производителей энтропии, с одной стороны, и источников негэнтропии, с другой.

**Энтропия** (от греч. *entropia* – поворот, превращение) – мера вероятности пребывания системы в данном состоянии; мера неупорядоченности системы. Энтропия, взятая с обратным знаком, называется негэнтропией.

**Эпидемическая обстановка** – состояние распространенности инфекционной болезни людей на конкретной территории в определенный промежуток времени.

**Эпидемия** – массовое прогрессирующее во времени и пространстве в пределах определенного региона распространение инфекционной болезни людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости.

**Эпизоотии** (от греч. *epi* – расположение над чем-либо, поверх чего-либо, внутри чего-либо и *zoon* – животное) – заболеваемость животных инфекционной болезнью, значительно превышающая обычный уровень заболеваемости ею на данной территории.

**Эпифитотии** (от греч. *epi* – расположение над чем-либо, поверх чего-либо, внутри чего-либо и *phyton* – растение, побег) – заболеваемость растений инфекционной болезнью, значительно превышающая обычный уровень заболеваемости ею на данной территории.

**Эргономика** (от греч. *ergon* – работа и *nomos* – закон) – наука о приспособлении рабочих мест, предметов и объектов труда, исходя из физических и психических особенностей человеческого организма, для наиболее безопасного и эффективного труда работника и оптимизации общей производительности системы.

**Эрозия** (от лат. *erosio* – разъедание) – разрушение, размыв горных пород и почв текучими водами.

**Этика** (от греч. *ethice* – учение о нравственности, нравственная философия) – философская наука, объектом изучения которой является мораль; нравственность как форма общественного сознания, как одна из важнейших сторон жизнедеятельности человека, специфическое явление общественно-исторической жизни.

**Ятрогенная пандемия** (от греч. *iatros* – врач и *panemos* – всеобщий, всенародный) – развитие массового распространения хронических неинфекционных болезней, охватывающее несколько стран или континентов, обусловленное использованием некорректно обоснованных врачебных рекомендаций.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для студентов:

1. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. — М., 2019. - 244 с.
2. Ликсо В.В., Мерников А.Г. и др. Стрелковое оружие: Большой иллюстрированный атлас вооружений. — М., 2017.- 255 с.
3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.- 213 с.



4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.- 198 с.

5. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М., 2017- 257 с.

6.Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017 -196 с.

7. Косолапова Н.В. и др. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.— М., 2017 - 97 с.

8. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для студентов по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2018.- 178 с.

9. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.- 134 с.

10. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.- 190 с.

11. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред. проф. образования. — М., 2017.- 187 с.

12. Микрюков В. Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2016.- 210 с.

13. Осипова С.В. Патриотизм как объединяющая национальная идея: сборник научных трудов. — М., 2019.- 217 с.  
Для преподавателей:

1. Айзман Р. И., Омельченко И. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие. — М., 2019. - 244 с.

2. Ликсо В.В., Мерников А.Г. и др. Стрелковое оружие: Большой иллюстрированный атлас вооружений. — М., 2017.- 255 с.

3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.- 213 с.

4. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

#### Интернет-ресурсы

1. Сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.mchs.gov.ru>
2. Сайт МВД РФ [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.mvd.ru>
3. Сайт Минобороны [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.mil.ru>
4. Сайт ФСБ РФ [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.fsb.ru>
5. Образовательный сайт Академик. Словари и энциклопедии [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.dic.academic.ru>
6. Электронная библиотека Books Gid. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.booksgid.com>
7. Глобальная библиотека научных ресурсов [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.globalteka.ru/index.html>
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.window.edu.ru>
9. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны» [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.pobediteli.ru>
10. Музей Военно-Воздушных Сил [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.monino.ru>
11. Сайт Государственные символы России. История и реальность [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.simvolika.rsl.ru>