

*Областное государственное бюджетное
образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Иркутский авиационный техникум»*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБОУ СПО «ИАТ»

_____ В.Г. Семенов

**Комплект методических указаний по выполнению
практических работ по дисциплине
ОДБ.14 ОБЖ**

образовательной программы (ОП)
по специальности СПО

230113 Компьютерные системы и комплексы

базовой подготовки

Иркутск 2013

Перечень практических (лабораторных) работ

№ работы	Название работы	Объем часов на выполнение работы	Страница
1	Ориентирование на местности разными способами	1	4
2	Повторение правил поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.	1	5
3	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	1	7
4	Выполнение правил поведения в защитных сооружениях	1	9
5	Закрепление правил безопасности и защиты человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Контрольная работа.	1	10
6	Выявление влияния окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.	1	11
7	Классифицировать инфекционные заболевания, профилактика инфекций.	2	12
8	Проведение профилактических мероприятий при инфекционных заболеваниях.	1	12
9	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1	13
10	Использование факторов окружающей природной среды для закаливания и укрепления здоровья.	1	14
11	Выявление влияния алкоголя на здоровье.	1	17
12	Влияние влияния наркомании и токсикомании на здоровье, социальные последствия.	1	17
13	Закрепление знаний по теме "Основы здорового образа жизни"	1	19

14	Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.	1	21
15	Создание сухопутных войск, их история	1	23
16	Формирование знаний об управлении и руководстве Вооруженными Силами.	1	25
17	Описание дней – воинской славы России – дней славных побед.	2	27
18	Закрепление знаний о Вооруженных силах Российской Федерации.	1	30

Практическая работа №1

Название работы

Ориентирование на местности разными способами.

Цель: Напомнить обучающимся правила работы с картой и правила ориентирования на местности.

Оборудование. Учебник, карты области (план города), компас, транспортир, линейка,

Методические рекомендации.. Оптимальный вариант выполнения задания – работа в парах. Это позволит студентам сконцентрировать внимание и активизировать свои знания и навыки по изучаемой теме.

2. Объяснение задания преподавателем. Лучше, если задание дается по вариантам.

Пример варианта практической работы «Движение по азимуту».

1. Определение объекта на местности (топографическая карта или план).

2. Определение географических координат заданных точек и азимута между точкой нахождения наблюдателя и заданным направлением.

3. Нанесение возможного маршрута к заданной цели.

Ход работы.

Задание 1. 1. На карте найти точку с координатами (указываются координаты точки), определить, что в ней находится. Учитель подбирает точки на карте, в которых расположены высоты, источники, отдельно стоящие деревья, населенные пункты, мосты и другие объекты.

2. Найти на карте вторую точку с координатами (указываются координаты точки) и определить, что находится в ней.

3. Проложить по карте наиболее приемлемый маршрут для пешего перехода из первой точки во вторую; определить азимут (или азимуты) между точками выбранного маршрута (определить азимут между первой и второй точками, если бы группа располагала, например, вертолетом).

Задание 2. При работе с планом города или сельской местности необходимо, чтобы он имел некое подобие координатной сетки.

1. Найти на плане в верхнем углу квадрата (указывается № квадрата) объект № 1 – дом № ... по улице ..., а затем определить, что это за здание.

2. Найти на плане в центре квадрата (указывается № квадрата) объект № 2 – дом № ... по улице ..., а затем определить, что это за здание.

3. Проложить пешеходный маршрут от объекта № 1 до объекта № 2 и определить азимут из точки № 1 на точку № 2 для обеспечения, например, наиболее короткого пути для пожарного вертолета.

Проверяются результаты работы – по группам или вариантам или обучающиеся обмениваются своими вариантами и проверяют их самостоятельно. При обнаружении ошибки происходит ее исправление. Вносятся уточнения лишь в том случае, если никто из обучающихся не выполнил работу правильно.

Практическая работа №2

Название работы

Повторение правил поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.

Цель. Вспомнить и закрепить правила поведения при ЧС природного характера. Наиболее подробно рассмотреть ситуации на примере 1–2 видов ЧС, возможных в данной местности.

Оборудование. Учебник ОБЖ, дополнительные источники информации.

занятие с элементами ролевой игры.

Методические рекомендации. В ходе практического занятия разыгрываются две ситуации, степень сложности которых определяет сам преподаватель. Игровая площадка организуется в аудитории, при этом используются реальные условия помещения.

Ситуация первая – селевой поток. В игре участвуют 6–7 учащихся – «гражданские жители» и 2–3 «спасателя». «Спасатели» назначаются из наиболее подготовленных учащихся. В роли командира спасательного отряда может выступить и сам преподаватель.

1. Гражданские жители находятся в жилом доме, квартиры.
2. Поступает сообщение о том, что дом находится в зоне селевого потока (попутно отрабатываются вопросы оповещения населения при ЧС природного характера).
3. «Жители» эвакуируются из квартир (отрабатывая вопросы эвакуации). И выходят в заранее оговоренное (обозначенное) «безопасное место».
4. После этого дается сигнал о том, что селевой поток прошел. Жители возвращаются в дом, проверяют (визуально, не приближаясь) его состояние. Признаки опасности – наличие разрушений, трещин, продолжение процесса разрушения конструкции, пожар, искрящая проводка. «Гражданские жители» перечисляют признаки опасности, а «спасатели» или преподаватель дополняют их в случае, если не все признаки опасности названы.
5. Следующий этап – происходит «поиск пострадавших» и «оказание им первой помощи». Последний этап проводится в рамках изученных учащимися ранее приемов и способов оказания первой доврачебной помощи.

После окончания первого этапа урока преподаватель кратко (в течение 2–3 минут) подводит итоги и переходит ко второму этапу игры.

Ситуация вторая – землетрясение. В сценке участвует то же количество учащихся, но происходит «смена составов» – в игре участвуют другие студенты. Количество участников, конечно, устанавливает группа. Идеально когда учащиеся играют в обеих ситуациях. Возможный вариант –

не включать в игру «спасателей», а роль экспертной группы поручать тем обучающимся, кто в этом эпизоде участия не принимает.

1. Начало игры – первые толчки землетрясения. Преподаватель оговаривает, что сила землетрясения – 5–7 баллов и приводит краткую описательную шкалу землетрясений (в виде слайда, плаката, таблицы):

Балл – проявление на поверхности [4] .

1 – Регистрируется только сейсмическими приборами.

2 – Ощущается иногда людьми, находящимися в спокойном состоянии.

3 – Ощущается немногими, более сильно проявляется в помещении на верхних этажах.

4 – Ощущается многими, в ночное время некоторые просыпаются. Возможен звон посуды, дребезжание стекол, хлопки дверей.

5 – Ощущается почти всеми, многие ночью просыпаются. Качание висячих предметов, трещины в оконных стеклах и штукатурке.

6 – Ощущается всеми, осыпается штукатурка, легкие разрушения зданий.

7 – Трещины в штукатурке и откалывание отдельных кусков, тонкие трещины в стенах. Толчки ощущаются в автомобилях.

8 – Большие трещины в стенах, падение труб, памятников. Трещины на крутых склонах и на сырой почве.

9 – Обрушение стен, перекрытий кровли в некоторых зданиях, разрывы подземных трубопроводов.

10 – Обвалы многих зданий, искривление железнодорожных рельсов. Оползни, обвалы, трещины (до 1 м) в грунте.

11 – Многочисленные широкие трещины в земле, обвалы в горах, обрушение мостов, только немногие каменные здания сохраняют устойчивость.

12 – Значительные изменения рельефа, отклонение течения рек, предметы подбрасываются в воздух, тотальное разрушение сооружений.

2. После первого толчка «жители» дома переходят в безопасное место.

Поскольку участников игры много, можно отработать и навыки безопасного поведения в местах большого скопления людей – как организовать размещение людей в безопасных местах, избежав давки и обеспечив безопасность всем «жителям».

3. В перерыве между толчками отрабатывается эвакуация многоэтажного здания, оборудованного лифтом. После этого «жители выходят в „безопасное место“.

После этих действий учащиеся формулируют понятие «безопасное место» в условиях населенного пункта при землетрясении.

4. Последний эпизод игры – участие «гражданских жителей» в разборе завалов под руководством «спасателей» и оказанию первой доврачебной помощи. Преподаватель просит студентов перечислить возможные травмы у людей при землетрясении (переломы конечностей, позвоночника, сотрясение мозга, кровотечения венозные и артериальные, ушибы и т.д.). Целесообразно при этом напомнить студентам о синдроме сдавливания и правилах оказания первой помощи пострадавшим с этим синдромом.

В конце второго этапа игры преподаватель подводит итоги игры в целом, оценивает действия всех участников.

Вопросы для закрепления знаний.

- Каковы поражающие факторы селя?
- Можно ли прогнозировать селя?
- Какие меры предпринимаются для защиты населенных пунктов в селеопасных районах?
- Как человек может спастись от селя при его внезапном появлении?
- Какие вторичные опасности создает селя?
- Каковы поражающие факторы землетрясения?
- Можно ли прогнозировать землетрясение?
- Что такое краткая описательная шкала землетрясений?
- С каких значений начинаются разрушительные (катастрофические) землетрясения?
- Можно ли во время землетрясения пользоваться лифтом?
- Охарактеризуйте понятие «безопасное место» при землетрясении в населенном пункте.
- Какие вторичные опасности создает землетрясение?

Практическая работа №3

Название работы

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

Цель. Ознакомить обучающихся с основными терминами и категориями понятия эвакуация, изучить способы эвакуации и правила поведения при эвакуации.

Оборудование. Учебник, схема эвакуации из техникума, презентация.

Эвакуация – организованный вывоз (вывод) из населенных пунктов и важных объектов нетрудоспособного и неработающего населения, детских и образовательных учреждений при угрозе нападения противника или чрезвычайной ситуации.

Рассредоточение – это организованный вывоз работающего населения в загородную зону для проживания и отдыха.

Действия населения при подготовке к рассредоточению и эвакуации. Эвакуации (рассредоточению) предшествует оповещение населения. Порядок оповещения зависит от того, где находятся оповещаемые (на работе или дома), наличия средств, связи и т.д. Рабочие и служащие могут быть оповещены по радиосети или устно по цехам, отделам, лабораториям и т.д. Неработающее население оповещается через ЖЭК и домоуправления. Получив распоряжение на рассредоточение (эвакуацию), рабочие и служащие должны подготовить все самое необходимое, что следует взять с собой. Каждый должен взять: личные документы (паспорт, военный билет, диплом об образовании, свидетельства о рождении детей), деньги; индивидуальные средства защиты органов дыхания, медицинскую аптечку и свои личные лекарства, противохимические пакеты; непортящиеся в упаковке продукты питания на 2–3 суток; крайне необходимые предметы одежды, обуви, белья и туалетных принадлежностей.

Из продуктов питания брать с собой нескоропортящиеся и воду. Желательно также иметь перочинный нож, спички, карманный фонарь.

Преподаватель задает вопрос: какую одежду и обувь необходимо надеть и взять с собой? Какой вес личного груза должен быть при эвакуации?

Правила поведения и действия населения при эвакуации и рассредоточении. Получив распоряжение на эвакуацию или рассредоточение, граждане должны быстро подготовить и уложить вещи, продукты питания, медикаменты. К чемоданам (рюкзакам, вещевым мешкам) прикрепить бирки с указанием владельца (фамилия, имя, отчество, адреса постоянного местожительства и места эвакуации). Взять положенные личные документы, деньги и в установленное время прибыть с вещами на указанный для них СЭП.

– Что нужно сделать перед уходом из квартиры? (Обучающие самостоятельно дают полный ответ в тетради).

Находясь на эвакуационном пункте, следует внимательно слушать распоряжения и безоговорочно выполнять их, особенно распоряжения о комплектовании колонн, распределении по эшелонам, вагонам, судам и машинам.

При следовании на транспорте строго соблюдать установленные правила, поддерживать дисциплину и порядок, выполнять указания представителей органов ГО, старшего по вагону, судну или автомашине и без их разрешения не покидать транспортные средства.

В том случае, когда эвакуация будет осуществляться пешим порядком, формируются колонны, скорость движения которых зависит от климатических условий, времени года, состояния дорог, рельефа местности и других местных условий. Непосредственно перед маршем следует принять горячую пищу, ибо возможность ее приготовления и принятия в пути следования маловероятна.

При совершении марша необходимо соблюдать установленный порядок.

Нельзя покидать колонну без разрешения ее начальника. При плохом самочувствии нужно обратиться к медицинскому работнику, сопровождающему колонну. Не разрешается пить воду из источников, не проверенных медицинской службой. При присоединении к колонне посторонних лиц – сообщить об этом начальнику колонны.

При движении ночью нужно предупреждать сзади идущих о препятствиях на пути, особенно при движении по тропам и колонным путям, следить за тем, чтобы соседи по колонне не отставали, а на привалах не засыпали. При совершении марша в жаркое время, во избежание тепловых и солнечных ударов, идти в колонне необходимо разомкнуто по фронту и в глубину, не снимать головных уборов, строго соблюдать питьевой режим, на привалах располагаться по возможности в тенистых местах.

При совершении марша зимой в холодную и ветреную погоду нужно взаимно следить за тем, чтобы своевременно обнаружить признаки обморожения. На привалах ложиться на снег запрещается.

Прибыв в загородную зону на приемный эвакуопункт, пройти регистрацию и по распоряжению представителей эвакуоприемных органов занять место на транспорте или организованно пешим порядком следовать до конечного пункта размещения на местожительство.

Практическая работа №4

Название работы

Выполнение правил поведения в защитных сооружениях

Цель Формирование у обучающихся самостоятельно и мотивировано организовать свою познавательную деятельность.

Оборудование Учебник, тетрадь, интернет ресурсы

Методические указания к работе.

1. Прочитать текст учебника на странице 69-72.
2. Выписать правила в тетрадь.
3. Сделать вывод в тетради.

Практическая работа №5

Название работы

Закрепление правил безопасности и защиты человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Цель. Ознакомить обучающихся с органами управления и задачами ГО в техникуме. Изучить роль обучающихся при проведении мероприятий ГО в техникуме. Правила поведения в защитных сооружениях.

Оборудование. Учебник, «Положение о ГО в техникуме.»

Методические указания к работе:

На прошлом уроке изучили систему гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Ее главные задачи:

- обеспечение готовности техникума, к действиям по защите обучающихся и постоянного состава (администрация, преподаватели и специалисты, учебно-вспомогательный персонал) в условиях чрезвычайной ситуации в мирное время;
- организованный переход с мирного на военное положение;
- приобретение знаний и практических навыков по сохранению жизни и здоровья в различных чрезвычайных ситуациях;
- увеличение запасов имущества Гражданской обороны и средств индивидуальной защиты.

Методические рекомендации. Практическое занятие проводится в аудитории, коридоре. Оно состоит из трех этапов, в которых принимают участие все обучающиеся. Этапы примерно равноценны по продолжительности.

Первый этап. Отработка порядка действий при эвакуации обучающихся из здания. Преподаватель объявляет тему первого этапа урока, затем выстраивает обучающихся перед планом эвакуации из данного кабинета и дает учащимся 1 минуту на то, чтобы они ознакомились с ним. После этого подается команда «Пожарная тревога». Обучающиеся должны покинуть аудиторию в соответствии с планом эвакуации и действующей в техникуме инструкцией. Преподаватель засекает время эвакуации и фиксирует ошибки. После окончания этапа – краткое подведение итогов с указанием ошибок и мер по их устранению. Преподаватель может выставить лучшим учащимся отметки за этот этап, а может оценить и всех.

Второй этап. Пользование штатными средствами пожаротушения в техникуме. Учащиеся выстраиваются в коридоре у ближайшей аудитории ОБЖ пожарного крана. Преподаватель кратко напоминает учащимся правил его использования, а затем 3–4 ученика раскатывают пожарный рукав, подключают его к пожарному трубопроводу и пускают воду с минимальным напором.

После того как вода пройдет весь пожарный рукав, под его наконечник подставляют ведро, как только вода в него польется, пожарный водопровод перекрывают. Пожарный рукав выносят в туалет, сливают с него остатки воды, раскладывают рукав для просушки в установленном месте. Таким образом, кроме проведения урока, осуществляется и проверка пожарного трубопровода. В конце второго этапа преподаватель подводит итоги, указывает как на отработанные вопросы, так и на недостатки.

После окончания практической части преподаватель проверяет усвоение материала урока обучающимися. Для этого он предлагает учащимся ответить на следующие вопросы.

Вопросы для закрепления знаний.

- Как проводится эвакуация учащихся из школьного здания?
- В каких случаях она проводится?
- Какой документ устанавливает порядок эвакуации?
- Где собираются учащиеся и персонал школы после завершения эвакуации?
- Где располагается пункт временного размещения учащихся и персонала школы?
- Какими средствами пожаротушения располагает школа?
- Как пользоваться пожарным водопроводом?
- Что запрещается тушить при помощи пожарного водопровода?
- Огнетушителями каких типов располагает школа?
- Когда проводится индивидуальная санитарная обработка?
- Какие средства используются для индивидуальной санитарной обработки?
- Что представляет собой санитарная обработка помещений?

Практическая работа №6

Название работы

Выявление влияния окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.

Цель: определить степень влияния окружающей среды на здоровье человека и использование её факторов для приобретения здоровья; способствовать дальнейшему формированию научного понимания окружающего мира.

Оборудование: данные из СМИ о влиянии окружающей среды на здоровье человека.

Беседа по вопросам:

- Каковы основные причины загрязнения окружающей среды?
- Назовите основные источники загрязнения окружающей среды?
- Что может повлиять на здоровье человека?
- Приведите примеры влияния на здоровье человека разных экологических факторов.

Практическая работа №7

Название работы

Классифицировать инфекционные заболевания, профилактика инфекций.

Цель. Познакомить обучающихся с наиболее часто встречающимися инфекциями и механизмами их передачи. Объяснить обязательные правила личной гигиены, предотвращающие инфекционные заболевания.

Оборудование. Учебник, презентация, плакаты.

Обсудить с обучающимися наиболее встречающиеся виды инфекционных заболеваний, по заранее подготовленному материалу.

Совместно выработать и записать в тетрадь правила личной гигиены.

Практическая работа №8

Название работы

Проведение профилактических мероприятий при инфекционных заболеваниях.

Цель. Формирование знаний у обучающихся о передачи инфекционных заболеваний, меры предосторожности и профилактики.

Оборудование. Отрывки видео -фильма «Инфекционные заболевания передаваемые половым путем».

Обсудить видео фильм с обучающими, выделить наиболее частые случаи проявления инфекций.

Практическая работа №9

Название работы

Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Цель. На примерах с обучающими разобрать способы оказания первой доврачебной помощи.

Оборудование. Бинт, жгут, платок, шарф, подручные материалы (линейка, книга)

Первая медицинская помощь при травмах разобрать на примерах.

1. Повреждение целостности тканей и нарушение функций, сопровождающееся местной или общей реакцией организма, вызванное воздействием на человека факторов внешней среды, - это:

а) травма; б) рана; в) ушиб.

2. К закрытым повреждениям относятся:

а) вывихи, растяжения, ушибы; б) царапины и порезы; в) ссадины и раны.

3. К открытым повреждениям относятся:

а) раны, сопровождаемые кровотечениями; б) сдавливания мягких тканей;

в) разрывы связок, сухожилий мышц.

4. Какова последовательность оказания ПМП при ссадинах и потертостях:

а) промыть пораженное место перекисью водорода или водой с мылом, смазать зеленкой или детским кремом, наклеить бактерицидный пластырь;

б) промыть поврежденное место кипяченой водой, смазать йодом, наложить стерильную повязку поверх ваты.

5. Как следует оказывать ПМП при ушибе:

а) на место ушиба нанести йодную сетку, приложить теплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медучреждение;

б) на место ушиба наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медучреждение.

6. Какова последовательность оказания ПМП при растяжении:

а) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медучреждение;

б) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придав ей возвышенное положение, и доставить пострадавшего в медучреждение.

7. ПМП при разрыве связок и мышц заключается в следующем:

а) на поврежденное место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медучреждение;

б) срочно распарить поврежденное место, а затем наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство и доставить его в медучреждение.

8. При вывихе прежде всего необходимо:

а) сделать тугую повязку; б) попытаться вправить поврежденный сустав;

в) дать пострадавшему обезболивающее средство; г) доставить пострадавшего в медпункт.

ПМП при травмах

1. Какие средства и медикаменты необходимо иметь в медицинской аптечке для оказания ПМП?

2. Какие лекарственные растения можно использовать при оказании ПМП?

3. Что такое травма? Какие бывают травмы? Какие травмы относятся к закрытым, к открытым?

4. Назовите признаки ушиба. Как оказать ПМП при ушибе?

5. Какие симптомы характерны для растяжения связок? Как оказать ПМП при растяжении связок?

Выводы и правила записать в тетрадь.

Практическая работа №10

Название работы

Использование факторов окружающей природной среды для закаливания организма.

Цель. Изучить влияние закаливания на здоровье человека, правильные подходы к водному и воздушному закаливанию.

Оборудование. Учебник ОБЖ, интернет ресурсы.

Обсуждение материала.

Закаливание – система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью ее совершенствования.

Закаливать свой организм можно и необходимо каждому, начиная с любого возраста, но всегда тщательно контролируя свое самочувствие. Самым распространенным и наиболее практически важным является закаливание холодом. Его сущность заключается в постепенном нарастании степени охлаждения. Закаливание надо начинать с воздушных ванн – наиболее естественных, безопасных и доступных процедур, которые хорошо воспринимаются организмом и легко дозируются. Продолжительность воздушных ванн с 3 мин. при комнатной температуре постепенно доводят до 1,5–2 ч. Спустя 10–15 дней воздушные ванны сочетают с хождением по полу босиком. Затем, после 20–30 воздушных ванн, переходят к водным процедурам: обтираниям, обливаниям, душам, ваннам и пр. Рекомендуются ежедневное мытье ног водой, имеющей температуру 28–30 °С, с последующим снижением температуры на 1–2 °С через каждые 5–7 дней и доведением ее до 15–16 °С. Ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба. При первых признаках переохлаждения необходимо сделать несколько физических упражнений или растереться полотенцем. Не нужно принуждать себя. Закаливание должно приносить удовольствие и чувство радости.

Воздушные ванны – один из способов закаливания, когда свободно движущийся воздух воздействует на частично или полностью обнаженное тело. Целебная сила свежего воздуха заключается в его богатстве кислородом, легкими ионами, фитонцидами и другими полезными для организма веществами.

Основной фактор, воздействующий на человека, – температура воздуха. Воздушная прослойка между телом и одеждой обычно имеет постоянную температуру около 27–28 °С, и как только тело человека освобождается от одежды, теплоотдача сразу становится интенсивнее.

Начинать прием воздушных ванн следует в предварительно проветренном помещении. Затем, по мере закаливания, их принимают на открытом воздухе. Раздеваться следует быстро, чтобы воздушная ванна оказала воздействие сразу на всю поверхность обнаженного тела и вызвала быструю энергичную реакцию организма. Нельзя допускать ощущения зябкости, появления «гусиной кожи». При этом рекомендуется сделать несколько энергичных физических упражнений,

пробежаться. Воздушные процедуры – первый шаг к закаливанию. После их приема в течение 3–4 недель можно переходить к другим закаливающим процедурам – водным.

Загар, или воздействие на организм солнечными (ультрафиолетовыми) лучами, – один из способов закаливания. Под влиянием этих лучей повышается тонус центральной нервной системы, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшаются барьерная функция кожи, обмен веществ и состав крови, укрепляются система кровообращения и иммунитет, увеличивается образование витамина D, играющего важную роль в поддержании в здоровом состоянии костей и зубов. Кроме того, загар создает косметический эффект – загорелое тело выглядит эстетически более привлекательным, молодым и здоровым. Превышение порога допустимой дозы приводит к необратимому повреждению клеток кожи, ее преждевременному старению. Помните, что загар – это, собственно говоря, защитная оболочка, которую кожа приобретает для того, чтобы оградить себя от неблагоприятного воздействия ультрафиолетовых лучей. Для ее формирования требуется некоторое время.

В настоящее время имеется много разнообразных солнцезащитных кремов, которые медленно, но верно помогают коже выработать собственные защитные механизмы.

Водные процедуры. Вода, обладающая большой теплоемкостью и текучестью, самым тесным образом соприкасается с кожей и оказывает одновременно раздражающее, тонизирующее и очистительное действие. Если кожа регулярно не очищается, то это затрудняет работу сальных и потовых желез. При этом создаются условия для размножения микроорганизмов, которые могут вызвать всевозможные кожные заболевания. Рекомендуется принимать душ не реже одного раза в день. Это не просто гигиеническая очищающая процедура, но и мощное средство закаливания организма, повышения тонуса нервной системы. К водным закаливающим процедурам можно отнести обтирание, обливание, душ и купание. В этой же последовательности их лучше всего и осваивать. Для обтирания налейте в таз воду приятной для вас температуры (но не горячей), смочите в ней полотенце (лучше льняное) и сильно разотрите им все тело, начиная с головы и до ног. Повторите 2–3 раза, затем разотрите тело сухим махровым полотенцем. Постепенно понижайте температуру воды, пока она не станет такой же холодной, как водопроводная. Обливание – более сильная процедура. Переходите к ней, когда начнете обтираться холодной водой. Обливать надо сразу все тело большим количеством воды. Затем следует также растереться сухим грубым полотенцем. Еще более энергичная водная процедура – душ. При этом к температурному воздействию присоединяется точечное давление струй воды, которое обеспечивает слабый массажный и раздражающий кожу эффект. Однако наиболее полное воздействие на организм оказывает купание.

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания – использование свежего воздуха. В теплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном. Полезно дома ежедневно ходить босиком – начиная с 1 мин., прибавляя через каждые 5–7 дней по 1 мин., довести продолжительность ходьбы до 10–15 мин. В холодное время года используют краткие прогулки, ходьбу на лыжах, бег на коньках.

Режим закаливания должен быть установлен врачом с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

Меры безопасности при закаливающих процедурах: (запись в тетради)

- начинать процедуры, только посоветовавшись с врачом;
- строго соблюдать последовательность и длительность процедур (лучше составить с врачом график процедур);
- переходить к новому этапу только тогда, когда текущие процедуры не вызывают у тебя дискомфорта;
- после окончания закаливающей процедуры обязательно насухо растереться жестким полотенцем до ощущения приятного тепла, одеться и обуться, не находиться на ветру или сквозняке. Помни, что наибольший риск простуды дают мокрая голова и холодные стопы;
- при ухудшении самочувствия, а тем более при недомогании, закаливающие процедуры немедленно прекращаются и возобновляются только при хорошем самочувствии.

Вопросы для закрепления знаний.

- Что такое закаливание?
- Какие виды закаливания вам известны?
- В чем заключается роль закаливания организма?
- Какие ограничения существуют по закаливающим процедурам?
- В чем сущность закаливания водой?
- Какие этапы закаливания водой существуют?
- В чем состоит воздействие воздуха при закаливающих процедурах?
- Каковы основные способы закаливания воздухом?
- С какого возраста можно начинать закаливающие процедуры?
- В чем заключаются ограничения при приеме солнечных ванн?
- Кто и каким образом устанавливает режим закаливания?

Практическая работа №11

Название работы

Выявление влияния алкоголя на здоровье.

Цель. формирование у подростков понятия “вредные привычки” на примере привычки употребления алкоголя, губительно влияющего на здоровье человека.

Оборудование. Учебник, дополнительные источники информации

- Понятие “Вредные привычки”. Что значит привычки? Почему вредные? Назовите известные вам вредные привычки.

Видеоролик “Алкоголь- враг молодежи”

Понятия “Пьянство, алкоголизм»

В чем сходство? В чем различие? (варианты ответов)

Пьянство (злоупотребление алкоголем) – это чрезмерное употребление спиртных напитков, чаще всего ситуационное.

Спиртные напитки употребляются с разной частотой и в разном количестве. При этом отсутствует тяга к алкоголю, поиски поводов для выпивки.

Пьянство не болезнь. Человек может по своей воле прекратить потребление алкоголя, не испытывая никаких неприятных ощущений.

Алкоголизм – тяжёлое хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков.

Алкоголь разрушает связи между нервными клетками мозга, вырабатывая в них потребность в алкоголе и алкогольную зависимость.

Алкоголиком человека делает не тот или иной конкретный “напиток”, а этиловый спирт, который в них содержится.

Бутылка пива или тоника 0,5 литра, содержащая 5 объёмных процентов алкоголя адекватна 50 граммам водки.

Обсудить с обучающими вопросы которые интересуют их по здоровому образу жизни.

Практическая работа №12

Название работы

Выявление влияния наркомании и токсикомании на здоровье.

Цель: разъяснить негативное влияние наркомании и токсикомании на здоровье молодых людей; объяснить опасность и последствия наркотической зависимости; познакомить со статьями УК РФ, связанными с употреблением и сбытом наркотиков.

Оборудование. СМИ публикации, информация из дополнительных источников.

Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времён, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Во многих странах наркомания признана социальным бедствием. Наркотические мафии управляют государствами (Латинская Америка), имеют свои армии (Юго-Восточная Азия). Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают известные доходы от торговли нефтью и приближаются к мировым

доходам от торговли оружием. Особенно губительно злоупотребление в молодёжной среде – поражается и настоящее, и будущее общества. Полная, с точки зрения наркологов, картина распространения злоупотребления, включающая формы токсикоманий, ещё более трагична. Вещества и препараты, не включённые в список наркотиков, как правило, ещё более злокачественны, приводят к ещё большему ущербу для индивидуума.

Существует множество причин злоупотребления наркотиками. Некоторые из них:

^ Социальная согласованность. Если использование того или иного наркотика принято в группе, к которой человек принадлежит или с которой он себя идентифицирует, он почувствует необходимость применять этот наркотик, чтобы показать свою принадлежность к этой группе. Это относится ко всем наркотикам, от никотина и алкоголя до героина.

Удовольствие. Одна из главных причин, почему люди употребляют наркотики, - это сопутствующие и приятные ощущения, от хорошего самочувствия и релаксации до мистической эйфории.

Доступность. Нелегальное потребление наркотиков наиболее высоко там, где они легче доступны, например, в крупных городах. Применение легальных наркотиков также возрастает с доступностью; например, алкоголизм распространён среди торговцев спиртными напитками.

Любопытство в отношении наркоманов заставляет некоторых людей начать самим принимать наркотики.

Враждебность. Применение наркотиков может выглядеть символом оппозиции ценностям общества. Когда человек отвергает общество и все альтернативы, включая самого себя, свои надежды и цели, возникающее чувство бессмысленности жизни, изоляции и неадекватности делает его предрасположенным к хронической наркомании.

^ Достаток и досуг могут привести к скуке и потере интереса к жизни, и выходом и стимуляцией в этом случае могут показаться наркотики.

Уход от физического стресса. Большинству людей удаётся справляться с наиболее стрессовыми ситуациями их жизни, но некоторые пытаются найти убежище в форме наркотической зависимости. Наркотики часто становятся ложным центром, вокруг которого вращается их жизнь.

Что такое наркомания?

Толерантность (переносимость) к наркотику увеличивается по мере того, как организм привыкает к нему. С увеличением толерантности возрастает количество наркотика, необходимое для оказания на организм прежнего эффекта.

Зависимость – это термин, используемый для описания состояния, при котором организм привыкает функционировать под воздействием наркотика. Когда приём наркотика прекращается, наркоман испытывает крайний дискомфорт, именуемый синдромом отмены.

Психологическая зависимость, как широко принято думать, является потребностью или компульсивным желанием продолжать принимать наркотик, независимо от того, есть физическая зависимость или нет.

Работа с памяткой «Смогу ли я употреблять наркотики».

1. Приводят к глубокому истощению физических функций организма.
2. Резко отрицательно изменяют поведение и характер человека. Наблюдается немотивированная раздражительность, агрессивные вспышки, апатия, рассеянность, потеря интереса ко всему.
3. Притягивают незаметно, способствуют быстрому привыканию и психической зависимости от того или иного наркотика.
4. Требуют увеличение доз, а соответственно и материальных средств на это.
5. Толкают людей на совершение агрессивных действий (насилие, убийства) либо на преступления с целью завладеть средствами для приобретения наркотиков.
6. Выталкивают человека из общественной жизни (трудовой, семейной, учебной).
7. Ведут к социальной деградации личности.
8. Уносят ежегодно жизни 22 тысяч человек на планете.
9. Являются наивысшей степенью риска заразиться смертельным СПИДом.
10. Способны стать причиной уродства и наркомании моих будущих детей.
11. Доведут меня до тюремного заключения сроком на 3 года за приобретение, хранение и сбыт 5 граммов наркотика. (Статья 228 ч. 1 УК РФ)
12. Приведут к половому бессилию и неполноценности, к импотентности.
13. Сделают мою жизнь адом, вечной болью наркотического голодания («ломки»), страхом.
14. Лишат меня лучших друзей, родителей, родственников.
15. Лишат меня жизни.

Практическая работа №13

Название работы

Закрепление знаний по теме «Основы здорового образа жизни».

Цель. Оценить состояние здоровья организма. Определить причины снижения уровня здоровья, связанные с образом жизни.

Оборудование: секундомер, ростомер, сантиметровая лента.

Ход работы:

В содержание понятия «физическое развитие» входит совокупность морфологических и функциональных признаков, которые определяют физическую работоспособность человека на

определенном этапе его жизни. В процессе индивидуального развития на физическое развитие существенное влияние оказывают условия питания и быта, а также воспитания и обучения.

Для оценки физического развития используются данные измерений человека, которые принято именовать **антропометрическими**. В их число входят показатели: **соматометрии** - измерений тела (рост, масса тела, окружность груди и др.), **физиометрии** - измерений функций организма (сила мышц, артериальное кровяное давление, жизненная емкость легких и др.), **соматоскопии** - оценки строения тела по внешним признакам (форма позвоночника, осанка и др.).

Недавно появились сведения, позволившие медикам выделить три типа людей, имеющих свое особое строение внутренних органов и систем, которые и определяют характер, поведение и структуру болезни.

Тип «А» (их около 16%) – полные, солидные люди, с короткой шеей, широкой грудной клеткой, повышенной массой тела. Они, как правило, спокойны, медлительны, склонны к анализу и тугодумы. Это «тип накопитель» (причем они и в жизни любят копить). Они копят в организме шлаки, вот почему чаще всего именно у этих людей бывают камнеобразования в органах, ожирение, склероз. И все это за счет того, что они любят поесть, поспать, все делать обстоятельно, не торопясь. Сосудистые спазмы у этих людей, возникающие под действием сильных нервно-эмоциональных раздражителей, носят очень стойкий характер. В медицине этот тип людей получили статус «инфарктного».

Люди **второй группы «Б»** - «излучатели» (их 27%). Это часто одаренные люди, стройные, худые, импульсивные, с преобладанием процессов возбуждения в нервном обеспечении организма. Это люди порыва, эмоциональные, часто некоммуникабельные, склонные к конфликту с социальной средой. Они же высоко мнительные, быстро «схватывающие», с хорошей памятью. Главный характерный признак их – преобладание духовного начала. Они чувствуют себя в психологическом комфорте лишь при наличии комплекса внешних и внутренних раздражителей высокой интенсивности и силы.

Однако люди «Б»-типа часто бывают беспомощны в обычных жизненных ситуациях, жалостливы, легко ранимы. Следствием этого может произойти быстрое нервное истощение, срыв нервной деятельности; здоровье уносят, как правило, такие болезни, как неврастения, и другие психосоматические заболевания.

Самая большая группа (46-48%) - **люди типа «АБ»**. Их типовой портрет: средний рост, правильные черты лица, хорошая приспособляемость к различным жизненным ситуациям. Они любят жить в «контрастном» режиме, уверенны во всем, и процессы возбуждения и торможения у них сбалансированы. Поэтому, только с учетом возрастной и индивидуальной конституции подбирается питание, средства оздоровления, нагрузка и многое другое, от чего зависит ваше здоровье.

Задание №1. Определение индивидуальной конституции.

1. Определите тип своей конституции, исходя из вышесказанного.
2. Дайте краткое описание этого типа.

Задание №2. Определение типа телосложения.

1. Измерьте, с помощью сантиметровой ленты, окружность запястья в самом узком месте лучезапястного сустава.
2. Сделайте вывод о типе телосложения, исходя из следующих данных: если у женщин окружность запястья менее 14 см, можно говорить о хрупком телосложении, если от 14 до 16,5 см - о среднем, а если свыше 16,5 см - о плотном. У мужчин окружность запястья менее 16,5 см свидетельствует о хрупком телосложении, от 16,5 до 18 см - о среднем, свыше 18 см - о плотном.

Задание № 3 Экспресс-метод определения частоты сердечных сокращений (ЧСС).

1. Определите ЧСС по пульсу. Пульс прощупывается на лучевой артерии, чуть выше запястья на внутренней стороне руки (после нагрузки – на сонных артериях). Для этого пульс подсчитывается за 10 секунд.
2. Полученный результат умножить на 6, что позволяет уменьшить ошибки в течении одной минуты.
3. Сравните полученные результаты со среднестатистическими:

Норма ЧСС в состоянии покоя:

-Для мужчин:

Реже 55 – отлично;

Реже 65 – хорошо;

65 – 75 – посредственно;

Выше 75 – плохо.

-Для женщин и юношей: примерно на 5 ударов чаще.

4) Сделайте вывод.

Задание № 4 Функциональные пробы для определения состояния системы дыхания.

1. Определите состояние системы дыхания согласно *пробе Штанге*: сделайте полный вдох и задержите дыхание на сколько это возможно, время измеряется в секундах.
2. Сравните полученные результаты с нормой.

Норма – задержка дыхания не менее чем на 40 секунд;
Отличный показатель – 1 минута и более.
3. Сделайте вывод.

Сделайте общий вывод о проделанной работе!

Практическая работа №14

Название работы

Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение

Цель По окончании изучения темы учащиеся должны иметь представление о структуре, функциях и задачах Вооруженных Сил Российской Федерации и их роли в системе обеспечения национальной безопасности страны.

Оборудование. Интернет ресурсы

Основное содержание.

Урок по первому учебному вопросу (1 час). Организация вооруженных сил Московского государства XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I в первой четверти XVIII века, создание регулярной армии и флота. Военные реформы 1860—1870 под руководством военного министра Д. А. Милютин, их особенности. Военные реформы в России 1912 годах и их особенности. Создание Советских Вооруженных Сил, их структура предназначение. Создание Вооруженных Сил Российской Федерации в 1992 году.

Заключение. Повторите основные моменты и проверьте, как понята тема.

Контрольные вопросы по первому учебному вопросу темы.

1. Назовите наиболее известные военные реформы, проведенные в России.
2. В чем

заклучалась военная реформа Ивана Грозного?

2. С какой целью была проведена реформа армии при Петре I? 4. Какими причинами были вызваны военные реформы в России во второй половине XIX века?

Домашнее задание. Раздел III, глава 1, тема 1.1, задание 64.

Урок по второму учебному вопросу {3 часа}. Понятие о Вооруженных Силах. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Ракетные войска стратегического назначения. История их создания, предназначение, уровень боеготовности, вооружение.

Сухопутные войска. История их создания, предназначение и задачи. Рода войск, входящие в Сухопутные войска. Мотострелковые войска — их структура и назначение. Танковые войска — главная ударная сила Сухопутных войск, их назначение и оснащение. Ракетные войска и артиллерия, их назначение и вооружение. Войска противовоздушной обороны, их назначение. Армейская авиация и ее предназначение.

Военно-воздушные Силы (ВВС). История их создания и предназначение. Классификация авиации в соответствии с боевыми задачами и характером действия Вооружение ВВС.

Военно-Морской Флот (ВМФ). История его создания и предназначение. Рода сил, входящие в ВМФ (надводные, подводные, морская авиация, береговые, ракетно-артиллерийские войска, морская пехота). Состав ВМФ (флоты, флотилия, военно-морская база).

Воздушно-десантные войска (ВДВ) как род войск, их предназначение, состав и вооружение.

Основные боевые свойства ВДВ

Тыл Вооруженных Сил. История создания, предназначение и задачи. Состав Тыла Вооруженных Сил. Специальные войска Тыла Вооруженных Сил.

Специальные войска, их предназначение и подчинение. Состав специальных войск Вооруженных Сил. Инженерные войска, их предназначение и задачи. Войска связи и их предназначение. Войска радиационной, химической и биологической защиты, их состав и предназначение.

Заключение. Повторите основные моменты и проверьте, как понята тема.

Контрольные вопросы по второму учебному вопросу темы.

1. Дайте определение Вооруженных Сил, назовите их состав и предназначение.
2. Какие качества характерны для Ракетных войск стратегического назначения?
3. Дайте определение Сухопутных войск и назовите их состав.
4. Коротко охарактеризуйте рода войск, входящие в Сухопутные войска.
5. Какие задачи возлагают на Военно-воздушные Силы?
6. Расскажите о предназначении и составе Военно-Морского Флота.
7. Для каких целей существует Тыл Вооруженных Сил? Какие звенья входят в его систему?
8. Назовите состав специальных войск и охарактеризуйте их основные составляющие.

Домашнее задание. Раздел III, глава 1, тема 1.2, задание 65.

Урок по третьему учебному вопросу (2 часа). Понятие об обороноспособности государства. Правовые основы организации обороны и обеспечения безопасности личности, общества и государства. Федеральный закон «Об обороне». Понятие об обороне. Вооруженные Силы как государственная военная организация. Закон Российской Федерации «О безопасности». Понятие о безопасности. Основные функции системы безопасности. Силы обеспечения безопасности. Руководство и управление Вооруженными

Силами. Предназначение Вооруженных Сил.

Военная реформа, проводимая в настоящее время, щели и содержание. Направления, по которым простоя военная реформа. Государственные программы в рамках проводимой военной реформы. Этапы сведения военной реформы.

Заключение. Повторите основные моменты и проверьте, как понята тема.

Контрольные вопросы по третьему учебному вопросу темы.

1. Что понимают под обороноспособностью государства? 2. Какие меры включает в себя организация обороны? 3. Какая организация составляет основу обороны страны, и кто может быть привлечен к обороне? Каковы основные функции системы безопасности России? Какие силы включает в себя эта система? Для чего предназначены Вооруженные Силы Российской Федерации? 6. По каким направлениям планируется проведение военной реформы?

Домашнее задание. Раздел III, глава 1, тема 1.3, задание 66.

Урок по четвертому учебному вопросу (1 час). Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и информант при Президенте Российской Федерации, войска Гражданской обороны, их состав и предназначение. Задачи этих войск в области обороны, их комплектование.

Заключение. Повторите основные моменты и проверьте, как понята тема.

Контрольные вопросы по четвертому учебному вопросу темы.

1. Перечислите войска, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации. 2. Какие функции на них возложены Федеральным законом «Об обороне»? 3. Каким образом осуществляют их комплектование?

Выполнить ответы на вопросы в тетради для самостоятельной работы.

Практическая работа №15

Название работы

Создание сухопутных войск, их история.

Цель. познакомить учащихся с видом ВС – Сухопутными войсками.

Оборудование. Интернет ресурсы как дополнительные источники информации.

Сухопутные войска – это вид Вооружённых Сил, предназначенный для ведения боевых действий преимущественно на суше. Самый многочисленный вид ВС. Совместно с другими видами Вооружённых Сил или самостоятельно Сухопутные войска ведут наступление на вражеские группировки, отражают их нападение или удерживают занимаемые территории.

История возникновения относится к древним временам. Правда, тогда они состояли из двух родов войск – пехоты и конницы. Позднее появилась артиллерия, инженерные войска и войска связи. Во все времена Сухопутные войска составляли основу Вооружённых Сил России, а позднее, и

Советских Вооружённых Сил. В состав нынешних Сухопутных войск входят рода войск:

- Мотострелковые войска – самый многочисленный род войск, составляющий основу СВ. Оснащены ракетными комплексами, танками, артиллерией, миномётами, противотанковыми орудиями, зенитными ракетными комплексами.
- Танковые войска – главная ударная сила СВ и мощное средство вооружённой борьбы.
- Ракетные войска и артиллерия – главная огневая мощь и оперативное средство по разгрому противника.
- Войска противовоздушной обороны – главное средство поражения воздушного противника.
- Авиация Сухопутных войск действует в составе СВ для авиа-поддержки, ведения воздушной разведки, высадки десанта и др.

Так как танковые войска являются главной ударной силой СВ, несколько подробнее о них.

Вооружение танка – это совокупность оружия и боеприпасов к нему, механизмов и приборов, установленных на танке и предназначенных для поражения экипажем танка целей на поле боя, главным образом огнём прямой наводкой. Вооружение танков предназначено для уничтожения на поле боя самых разнообразных целей, в том числе танков и противотанковых средств противника. В качестве основного оружия на танках может устанавливаться, кроме пушечного, ракетное или ракетно-пушечное (комбинированное) оружие. Под огневой мощью танка (БМП) понимается способность его вооружения в единицу времени наносить определённое поражение противнику. Огневая мощь определяется качеством и количеством вооружения. Как показывает опыт, решение всех огневых задач каким-либо одним оружием невозможно или нецелесообразно. Поэтому танки оснащаются пушками, являющимися основным оружием и выполняющими задачи борьбы с важными и опасными целями, и пулемётами, выполняющими задачи борьбы со второстепенными целями. Кроме того, танки могут оснащаться и другими средствами борьбы, например, для самообороны. Танковая пушка и орудие БМП предназначены: для борьбы с бронированными целями противника; для подавления и уничтожения противотанковой артиллерии, вооружения и техники противника и его огневых средств; для разрушения сооружений.

Не меньшее значение уделялось созданию бронетранспортёров (БТР) и их использованию в СВ.

Что же общего у БТР и у БМП и чем они отличаются?

Обе машины бронированы, высокой проходимости, предназначены для перевозки мотопехоты. Но вот круг обязанностей у них разный. БТР в основном транспортирует солдат к переднему краю обороны, после чего мотострелки спешиваются и идут в атаку. А БМП доставляет солдат в самое пекло сражения и позволяет им вести бой, не сходя с машины. Поэтому по сравнению с бронетранспортёром у БМП и броня крепче, и вооружение сильнее, и условия стрельбы для солдат лучше.

Так не утратили ли БТР своё значение, и стоит ли их вообще выпускать? Конечно же, надо. Хотя они и слабее БМП и уступают ей в боевых возможностях, они значительно дешевле и проще.

Зачем применять сложный и дорогостоящий БМП там, где можно обойтись более простым БТР. О том, что БТР нужны армии, говорит и то, что в войсках как нашей, так и зарубежных стран имеется на вооружении большое количество БТР и разрабатываются их новые образцы.

Итак, и бронетранспортёр, и БМП имеют свои достоинства и свои недостатки. Поэтому оба эти типа машин не исключают, а дополняют друг друга.
вопросы для закрепления.

Известно, что война как способ разрешения спорных вопросов остаётся распространённым явлением. Какими конкретными фактами, событиями в мире можете подкрепить данный тезис? Какова основная задача войск и сил, привлекаемых для локализации и пресечения военных конфликтов?

Практическая работа №16

Название работы

Формирование знаний об управлении и утководстве Вооруженными Силами.

Цель: познакомить учащихся с принципами руководства и управления Вооружёнными Силами в нашей стране.

Оборудование: схема на проекторе управления и руководства ВС.

В соответствии с Конституцией РФ Президент России является Верховным Главнокомандующим Вооружёнными Силами страны. На основании статьи 4 Федерального закона «Об обороне» в полномочия Президента входит:

- определение основных направлений военной политики в России;
- утверждение военной доктрины РФ;
- осуществление руководства ВС России, другими войсками;
- объявление общей или частичной мобилизации, введения военного положения на всей территории страны или её части в связи с угрозой безопасности государства;
- осуществление руководства страной в период военного времени;
- принятие решения о привлечении ВС с использованием вооружения не по их назначению;
- утверждение планов и концепций развития Вооружённых Сил и других военных организаций и формирований в целях повышения обороноспособности страны;
- утверждение государственных программ вооружения и оборонных промышленных комплексов;
- утверждение ядерных и других специальных испытаний;
- утверждение перечня воинских должностей, присвоение высших воинских званий и назначение на эти должности;

- утверждение структуры, состава Вооружённых Сил, других войск и формирований;
- утверждение воинских уставов;
- и многое другое, в том числе издание Указа о призыве граждан на военную службу и увольнении граждан с военной службы по призыву (всего 20 пунктов).

Статья 13 Закона «Об обороне» гласит: «Управление Вооружёнными Силами РФ осуществляет министр обороны России через Министерство Обороны и Генеральный Штаб ВС».

Основные функции Министерства Обороны:

- участие в разработке основных вопросов военной политики и военной доктрины России;
- разработка концепции строительства ВС;
- разработка государственной программы вооружения и военной техники, распределение оборонного госзаказа;
- координация и финансирование оборонных работ;
- организация научных исследований в области обороны;
- обеспечение мобилизационной готовности ВС;
- обеспечение социальной защиты военнослужащих;
- представление Президенту проектов воинских уставов и других документов;
- и многое другое (всего 16 пунктов).

Основные функции Генерального Штаба Вооружённых Сил РФ:

- разработка предложений по военной доктрине Российской Федерации;
- разработка плана строительства Вооружённых Сил;
- координация разработки предложений по численности ВС;
- разработка плана применения Вооружённых Сил, мобилизационного плана ВС в целях обороны;
- осуществление разведывательных действий в целях обороны и безопасности;

Обучающиеся записывают основные положения управления и руководства ВС в тетрадь. Затем они составляют схему, отражающую взаимодействие и согласованность действий Президента, Министерства Обороны и Генерального Штаба Вооружённых Сил России в осуществлении мер национальной безопасности страны.

Практическая работа №17

Название работы

Описание дней воинской славы дней славных побед.

Цель: формирование у студентов поисковой самостоятельной деятельности, подбор правильных вариантов ответов.

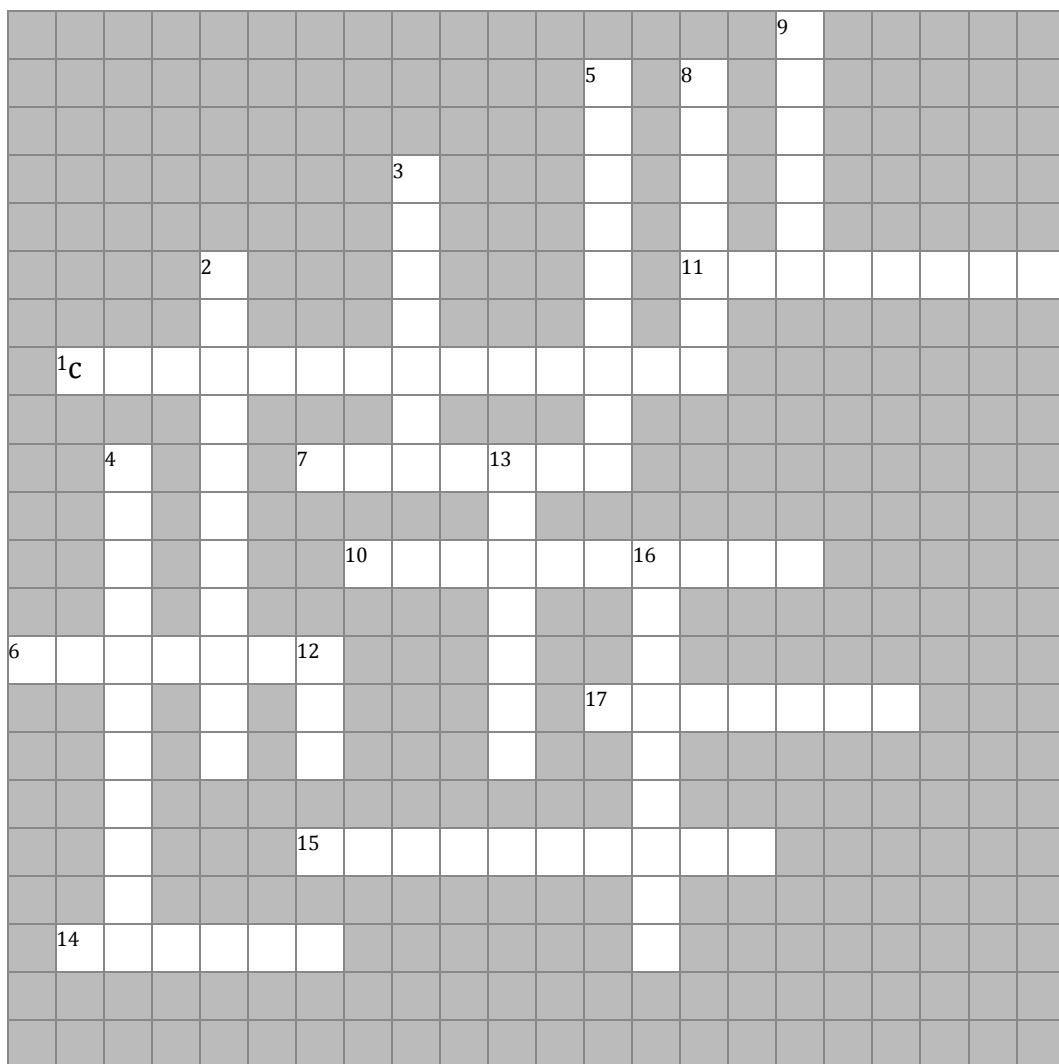
[illegible]

По горизонтали:

1. Как называлась битва, в которой советские войска освободили город от блокады немецко-фашистскими войсками 2 февраля 1943 года?
6. На каком озере произошло Ледовое побоище?
7. Какой великий князь смог одержать победу над немецкими рыцарями 18 апреля 1942 года?
10. 8 июля 1709 году Петр Первый смог одержать победу над шведами, как прозвали это сражение?
11. Что защищало русских воинов от врага в 9 –17 вв?
14. Сражение, которое случилось во время русско-турецкой войны в 1787-1791 гг под командованием контр-адмирала Ф. Ф. Ушакова. Возле какого мыса было это сражение?
15. Морское сражение 24-26 июня 1770 года между русскими и турецкими флотами?
17. Как звали князя, который смог победить татаро-монгольское иго в Куликовской битве?

По вертикали:

2. Как называется сражение, которое произошло 8 сентября 1380 года?
3. Генералиссимус российских военных сил, который за все свое время службы не проиграл ни одно сражение?
4. Сражение русской армии под командованием М. И. Кутузова с французской армией
5. Кто один из руководителей освобождение Москвы силами народного ополчения от польских интервентов в 1612 году?
8. Эта битва продолжалась 50 дней, с 5 июля по 23 августа 1943. По своему ожесточению и упорству борьбы, сражение не имеет себе равных. Как называется эта битва?
9. Какую турецкую крепость захватил Суворов 11 декабря 1790 года?
12. В каком месяце 1945 года гитлеровская Германия была безоговорочно капитулирована?
13. Фамилия генерал-фельдмаршала, который был главнокомандующий во время Отечественной войны 1812 года?
16. Как назывался морской бой, который прошел 18 ноября 1853 года под командованием Нахимова у мыса Синоп?



Практическая работа №19

Название работы

Закрепление знаний о Вооруженных силах Российской Федерации.

Цель проверить обучающихся на уровень усвоения пройденного материала.

Оборудование. Контрольная работа в бумажном варианте.

Инструкция по выполнению работы.

На выполнение работы по дисциплине «основы безопасности жизнедеятельности» отводится 45 мин.

Вариант 1.

Работа состоит из 3 частей включающих 20 заданий, максимальное количество баллов 20.

Часть 1 включает 11 заданий (А1-А11). Каждому заданию приводится 4 варианта ответа, один из которых верный.

Часть 2 содержит 8 заданий (В1-В8) с выбором трёх верных ответов из четырёх.

Часть 3 содержит 1 задание со свободным ответом (С1).

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

Баллы, полученные вами за выполнение задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

20-19 «отлично»; 18-16 «хорошо»; 15-12 «удовлетворительно»; 11 «неудовлетворительно».

Желаем удачи!

А1. На сколько лет меньше живут курильщики, выкуривающие свыше 25 сигарет в день, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)?

А) в среднем 4 года;

в) в среднем 10 лет;

б) в среднем 8 лет;

г) в среднем 12 лет.

А2. Какая доза чистого спирта на 1 кг веса тела человека является смертельной?

А) примерно 2-3 г;

в) примерно 5-7 г;

б) примерно 3-4 г;

г) примерно 7-8 г.

А3. Что такое наркомания?

А) болезнь верхних дыхательных путей;

б) болезнь конечностей;

- в) душевная болезнь;
- г) болезненное пристрастие к наркотикам, неконтролируемое их потребление.

A4. Что является самым надежным средством сохранения и укрепления здоровья человека?

- А) наличие денежных средств;
- б) является хороший аппетит;
- в) является этическое поведение;
- г) является здоровый образ жизни.

A5. Каковы основные причины, по которым человек чаще всего оказывается в экстремальных ситуациях?

- А) по воле случая;
- б) по собственному желанию;
- в) в поисках острых ощущений;
- г) по собственной вине, в результате отсутствия опыта безопасного поведения в природной и социальной среде.

A6. Как необходимо хранить легковоспламеняющиеся жидкости дома?

- А) не следует их прятать;
- б) следует хранить в открытых банках;
- в) не следует их вообще хранить в доме;
- г) следует хранить в закрытых сосудах вдали от нагревательных приборов.

A7. Что такое электробезопасность?

- А) определённая система безопасности человека;
- б) система мер и средств, обеспечивающих защиту людей вредных производственных факторов;
- в) система мер и средств, позволяющая пользоваться электробытовыми приборами;
- г) система организационных и технических мер и средств, обеспечивающих защиту людей от опасного воздействия электрического тока, электрической дуги, электромагнитного поля.

A8. Как необходимо пересекать пешеходам проезжую часть при отсутствии перехода или перекрёстка?

- А) так, как удобно пешеходам;
- б) перебежать проезжую часть в любом месте;
- в) переходить проезжую часть на свой страх и риск;

г) переходить проезжую часть на участке, где она хорошо просматривается в обе стороны.

A9. На каком расстоянии от края платформы необходимо находиться людям во время прохождения поезда без остановки?

А) не ближе, чем на 0,5 метра;

б) не ближе, чем на 1 метр;

в) не ближе, чем на 1,5 метра;

г) не ближе, чем на 2 метра.

A10. Как необходимо поступить человеку, если пришли работники жилищно-коммунальных и бытовых служб, которых он не вызывал?

А) следует выйти за дверь квартиры;

в) следует угостить их чаем;

б) следует уточнить цель визита;

г) не следует открывать дверь.

A11. Как необходимо поступить, если тормозит машина, и пассажиры просят показать им дорогу (особенно с наступлением темноты)?

А) не следует говорить с пассажирами;

б) следует говорить с пассажирами стоя вплотную к машине;

в) следует говорить с шофёром и пассажирами на некотором расстоянии от машины (правило вытянутой ноги и руки);

г) следует говорить с шофёром стоя на безопасном расстоянии (правило вытянутой руки).

B1. Что необходимо делать человеку, если он оказался в захваченном террористами автобусе?

А) следует оставаться на своем месте;

б) не следует оставаться на своем месте;

в) не следует привлекать к себе внимания террористов;

г) не следует задавать вопросы террористам и смотреть им в глаза.

B2. Что необходимо делать человеку, случайно оказавшемуся в митингующей толпе?

А) следует сделать отчаянные попытки выбраться из неё;

б) не следует привлекать к себе внимание окружающих, высказывая своё мнение о происходящем;

в) не следует пользоваться фотоаппаратом, следует приготовить документы для проверки сотрудниками милиции;

г) следует держаться подальше от центра толпы, стен, решёток, стеклянных витрин и других мест, где могут нанести травму в давке.

B3. Как необходимо себя вести человеку, если его задержали сотрудники милиции?

- А) следует доказать случайность своего присутствия в толпе;
- б) не следует пытаться доказать случайность своего присутствия в толпе;
- в) не следует оказывать сопротивление задержанию работниками милиции;
- г) следует выполнять все указания работников милиции, не делать резких движений, выражайте всем своим видом нейтралитет.

В4. Что имеется в виду под группой факторов, способствующих выживанию человека?

- А) генетическое прошлое, настоящее и будущее человека;
- б) состояние здоровья человека;
- в) морально-волевые качества и психофизиологическая устойчивость организма человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- г) уровень подготовленности человека к действиям в экстремальных условиях природной среды, а также наличие средств, способствующих нормальной жизнедеятельности людей в условиях автономного существования.

В5. Что представляет собой ориентирование на местности?

- А) умение по инструкции работать с компасом;
- б) знание с какой стороны восходит Солнце;
- в) знание с какой стороны заходит Солнце;
- г) определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов.

В6. Какое значение играет костёр в условиях автономного существования человека?

- А) это приманка для хищных животных;
- б) это тепло и сигнал для поискового вертолёт⁴
- в) это сухая одежда и обувь;
- г) это горячая пища и защита от гнуса.

В7. Какие известны ядовитые растения, способные вызвать тяжёлые и даже смертельные отравления человека?

- | | |
|------------------|------------------|
| А) лютик жёлтый; | в) волчье лыко; |
| б) вороний глаз; | г) вех ядовитый. |

В8. Какие косвенные признаки свидетельствуют о съедобности растений?

- А) красивый внешний вид;
- б) если плоды, обнаруженные в гнёздах и норах;

- в) если плоды поклёваны птицами;
- г) если растения обглоданы животными.

С1. Напишите правила оказания первой медицинской помощи при ранах.

Инструкция по выполнению работы.

На выполнение работы по дисциплине «основы безопасности жизнедеятельности» отводится 45 мин.

Вариант 2.

Работа состоит из 3 частей включающих 20 заданий, максимальное количество баллов 20.

Часть 1 включает 11 заданий (А1-А11). Каждому заданию приводится 4 варианта ответа, один из которых верный.

Часть 2 содержит 8 заданий (В1-В8) с выбором трёх верных ответов из четырёх.

Часть 3 содержит 1 задание со свободным ответом (С1).

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

Баллы, полученные вами за выполнение задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

20-19 «отлично»; 18-16 «хорошо»; 15-12 «удовлетворительно»; 11 «неудовлетворительно».

Желаем удачи!

А1. Во сколько раз чаще заболевают курильщики, в отличие от некурящих, раком?

- а) в 3 раза чаще;
- б) в 5 раз чаще;
- в) в 7 раз чаще;
- г) в 9 раз чаще.

А2. Какое количество людей, страдающих алкоголизмом, имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта?

- а) более $\frac{1}{2}$;
- б) более $\frac{1}{3}$;
- в) более $\frac{1}{4}$;
- г) более $\frac{1}{6}$.

А3. В чём проявляется физическая зависимость от наркотических веществ?

- а) в физической слабости;

- б) под действием наркотика происходит ускорение работы всех органов;
- в) под действием наркотика происходит перестройка работы всех органов;
- г) под действием наркотика происходит улучшение работы всех систем организма.

A4. Что по мнению медиков является самым чудодейственным эликсиром молодости и здоровья человека?

- а) разнообразная, калорийная и деликатесная пища;
- б) раздельное питание;
- в) усиленное питание;
- г) сон.

A5. Какой может быть реакция человека, очутившегося в сложной и непривычной обстановке, когда от него требуется быстрые и точные действия?

- а) человек оказывается в своеобразном вакууме;
- б) человек оказывается в своеобразном ступоре;
- в) человек оказывается беспомощным;
- г) человек оказывается в плену суеверий.

A6. Что необходимо делать человеку, если невозможно полностью ликвидировать огонь в кратчайшее время?

- а) следует вызвать спецназ;
- б) следует бежать подальше;
- в) следует вызвать милицию;
- г) следует вызвать пожарную охрану.

A7. Какой должна быть первая помощь пострадавшему при электротравме?

- а) не следует трогать пострадавшего;
- б) следует сделать пострадавшему искусственное дыхание;
- в) следует сделать пострадавшему непрямой массаж сердца;
- г) следует немедленно освободить пострадавшего от контакта с электрическим током.

A8. Как необходимо пересекать проезжую часть человеку. Выходящему из-за стоящего транспорта средства или другого препятствия, ограничивающего видимость?

- а) следует действовать как удобно пешеходу⁴

- б) следует выйти на проезжую часть и осмотреться;
- в) следует убедиться в движении других пешеходов;
- г) следует убедиться в отсутствии движущихся транспортных средств.

A9. Когда в соответствии с правилами необходимо подходить к вагону поезда?

- а) при первом приближении поезда;
- б) при торможении поезда;
- в) при медленном ходе поезда;
- г) после полной остановки поезда.

A10. Как необходимо поступать человеку, который выходит из дома ненадолго (например, выносить мусор)?

- а) следует позвонить соседям;
- б) следует слегка притворить дверь квартиры;
- в) не следует запирать дверь квартиры;
- г) не следует оставлять двери незапертыми.

A11. В связи с чем не рекомендуется слушать на улице плеер?

- а) чтобы не мешать другим;
- б) быстро садятся батарейки;
- в) из-за неэстетичного вида человека с наушниками;
- г) в наушниках невозможно распознать звуки, предостерегающие об опасности.

B1. Как необходимо покидать автобус с заложниками?

- а) произвольно;
- б) только после команды спасателей;
- в) как можно быстрее, но не бежать;
- г) не следует брать с собой вещи.

B2. Где нежелательно находиться человеку, случайно оказавшемуся в митингующей толпе?

- а) следует держаться подальше от групп экстремистски настроенных людей и милиции, против которой зачастую бывает направлено недовольство толпы;
- б) следует держаться поближе к экстремистски настроенным группам людей и милиции;

в) не следует находиться около трибуны и микрофона;

г) не следует находиться около мусорных контейнеров и бесхозных вещей, в которых могут быть взрывные устройства для организации провокации.

В3. Что необходимо делать человеку, если находясь в толпе он упал на землю?

а) не следует выказывать признаков жизни;

б) следует свернуться «клубком» на боку;

в) следует кистями рук защитить затылок;

г) следует предплечьями защитить голову, а вставая необходимо подтянуть к себе руки и ноги, резко подтянуться вперёд и вверх.

В4. Что подразумевается под группой факторов, препятствующих выживанию человека?

а) неблагоприятные климатогеографические факторы (высокие и низкие температуры, хищная и ядовитая фауна);

б) генетическое прошлое и настоящее человека;

в) снижение физической и психологической активности, обусловленное чувством страха, одиночества, утомлением или болезнью;

г) неблагоприятные факторы, возникающие в результате взаимодействия человека с окружающей природной средой.

В5. Как можно определить стороны света в Северном полушарии с помощью механических часов?

а) следует часы сориентировать по компасу;

б) следует положить часы горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указывала на Солнце;

в) следует через центр циферблата мысленно провести линию на цифру 1(13) часов, а биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, должна показать направление «север-юг».

В6. Что собой представляет костёр «крот»?

а) разводится под ветвистым деревом;

б) разводится в нише берега;

в) разводится в нише склона оврага;

г) разводится в нише склона холма.

В7. Какие известны ядовитые грибы, вызывающие пищевые отравления у человека?

а) мухомор;

в) бледная поганка;

б) сыроежка овражная;

г) ложный опёнок.

В8. Какие косвенные признаки свидетельствуют о съедобности растений?

- а) красивый внешний вид;
- б) если плоды, обнаруженные в гнёздах и норах;
- в) если плоды поклёваны птицами;
- г) если растения обглоданы животными.

С1. Напишите правила наложения жгута

Ответы к работе по ОБЖ.

Вариант 1. А1-б, А2-г, А3-г, А4-г, А5-г, А6-г, А7-г, А8-г, А9-г, А10-г, А11-г.

В1-а,в,г; В2-б,в,г; В3-б,в,г; В4-б,в,г; В5-б,в,г; В6-б,в,г; В7-б,в,г; В8-б,в,г.

С1-ответ в свободной форме.

Вариант 2. А1-б, А2-а, А3-в, А4-г, А5-в, А6-г, А7-г, А8-г, А9-г, А10-г, А11-г.

В1-б,в,г; В2-а,в,г; В3-б,в,г; В4-а,в,г; В5-б,в,г; В6-б,в,г; В7-а,в,г; В8-б,в,г.

С1-ответ в свободной форме.

Практическая работа №20

Название работы

Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Цель. Формирование у молодежи высокого гражданско-патриотического сознания, идей служения Отечеству.

Оборудование. Презентации, сообщения

Защитите свои работы подобранные из Интернета. По материалам подготовьте сообщение на тему «Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.»