

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный технический колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по общеобразовательной дисциплине

«Основы безопасности жизнедеятельности»

для специальности **11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**

профиль обучения: **технологический**

ФП «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»

Челябинск, 2024

РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации по выполнению практических работ по общеобразовательной дисциплине « Основы безопасности жизнедеятельности» для специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, разработанные преподавателем ГБПОУ «Южно-Уральского государственного технического колледжа» Сергеевой В.Л.

Методические рекомендации по выполнению практических занятий по общеобразовательной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработаны на основе ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.14 г., 31.12.15 г., 29.06.17 г., 24.09.20 г., 11.12.20 г., 12.08.22 г.), федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. №1014, а также с учетом ФГОС СПО по специальности **11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**, участвующей в реализации Федерального проекта «Профессионалитет».

В основе общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» лежит установка на формирование у обучаемых норм и правил безопасности в окружающей среде, чрезвычайных ситуациях, а также закладывание фундамента для формирования компетенций, связанных с минимизацией вредных и опасных факторов на рабочем месте, профессиональной деятельности.

Практические работы являются важным элементом общеобразовательной дисциплины. В процессе выполнения практических работ у обучающихся происходит освоение основных видов деятельности, что обеспечивает достижение личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. На практические занятия отводиться 13 часов, которые охватывают темы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Задания для практических работ разнообразны и позволяют сформировать безопасный, здоровый и экологически целесообразный образ жизни, готовят студентов к решению актуальных практических задач безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни.

Методические рекомендации могут быть рекомендованы для изучения общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» на 1 курсе специальностей технологического профиля в ЮУрГТК.

Рецензент: К.П.Н., доцент С.И. Охремчук



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ по общеобразовательной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для обучающихся специальности специальности **11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**, участвующей в реализации Федерального проекта «Профессионалитет».

Практические занятия являются важным элементом общеобразовательной дисциплины. В процессе выполнения практических работ, обучающиеся систематизируют и закрепляют полученные теоретические знания, развивают интеллектуальные и профессиональные умения, формируют элементы компетенций будущих специалистов.

Рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предусмотрено выполнение 7 практических работ, которые направлены на достижение следующих **целей**:

- способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасностей и ЧС, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении ЧС;

- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

- знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности защиты населения от опасностей и ЧС мирного и военного времени.

Выполнение практических работ дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов обучения:

личностных:

- ЛР 01 сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;
- ЛР 02 уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, обязанностей и ответственности в области защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных с безопасностью жизнедеятельности;
- ЛР 03 сформированность базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности как основы для благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;
- ЛР 05 готовность к взаимодействию с обществом и государством в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения;
- ЛР 06 готовность к участию в деятельности государственных социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения

- комплексной безопасности личности, общества и государства;
- ЛР 07 сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;
 - ЛР 08 ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооружённых Сил Российской Федерации, достижениям России в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;
 - ЛР 09 осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;
 - ЛР10 сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убеждённость и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
 - духовно-нравственное воспитание:
 - ЛР 11 осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;
 - ЛР 12 сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;
 - ЛР 13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;
 - ЛР 14 ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества;
 - ЛР 15 эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности;
 - ЛР16 понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни;
 - ЛР 17 сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития общей теории безопасности, современных представлений о безопасности в технических, естественно-научных, общественных, гуманитарных областях знаний, современной концепции культуры безопасности жизнедеятельности;
 - ЛР 18 понимание научно-практических основ учебного предмета ОБЖ, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
 - ЛР 19 способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности

- избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях);
- ЛР 20 осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
 - ЛР 21 знание приёмов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;
 - ЛР 24 готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;
 - ЛР 25 готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;
 - ЛР 26 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;
 - ЛР 27 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
 - ЛР 28 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства;
 - ЛР 29 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и разумного природопользования;
 - ЛР 30 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;
 - ЛР 31 расширение представлений о деятельности экологической направленности.

метапредметных:

универсальных учебных познавательных действий:

- МРП 01 владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;
- МРП 02 владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;
- МРП 03 анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;
- МРП 04 раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;
- МРП 05 критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;
- МРП 06 характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать

возможность их реализации в реальных ситуациях;

- МРП 07 использовать знания других предметных областей для решения учебных задач в области безопасности жизнедеятельности; переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь.
- МРП 08 владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;
- МРП 11 владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;
- МРП 12 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

предметных:

- ПРб 01 сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;
- ПРб 02 сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- ПРб 03 сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте; знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике; знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;
- ПРб 04 знания о способах безопасного поведения в природной среде, умение применять их на практике; знание порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;
- ПРб 10 сформированность представлений о роли России в современном мире, угрозах военного характера, роли вооружённых сил в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы, прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание действия при сигналах гражданской обороны;
- ПРб 11 знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;
- ПРб 12 знание основ государственной системы, российского

законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

элементов ОК :

- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.

Описание каждой практической работы содержит номер, название и цель работы, формируемые в процессе выполнения работы знания и умения, описание алгоритма выполнения работы и контрольные вопросы (с целью выявить и устранить недочеты в освоении материала). Отчет о проделанной работе выполняется в тетради для практических работ и хранится в кабинете преподавателя.

Критерии оценивания:

- Оценка «отлично» выставляется обучающемуся за работу, выполненную безошибочно, в полном объеме с учетом рациональности выбранных решений;
- Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в полном объеме с недочетами;
- Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (не менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы);
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№ работы	Наименование практической работы	Кол-во часов
1.	Практическое занятие № 1. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	2

№ работы	Наименование практической работы	Кол-во часов
2.	Практическое занятие № 2. Средства индивидуальной защиты населения. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и средства индивидуальной защиты кожи.	2
3.	Практическое занятие № 3. Изучение критериев безопасности окружающей природной среды.	2
4.	Практическая работа № 4. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.	2
5.	Практическое занятие № 5 Изучение и освоение приемов строевой подготовки	1
6.	Практическое занятие № 6. Изучение мер безопасности при стрельбе.	2
7.	Практическое занятие № 7. Изучение устройства автомата Калашникова и патрона к нему.	2

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Название практической работы: «Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте».

Цель работы: овладения навыками практических действий в чрезвычайных ситуациях на транспорте, рассмотрение обязанностей пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей, и их моделей поведения при организации дорожного движения.

Результаты:

метапредметные:

- МРП 02 владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;
- МРП 03 анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;

предметные:

- ПРб 01 сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;
- ПРб 02 сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных

местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

- ПРБ 03 сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте; знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике; знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

знания: о возможных источниках опасности, правил поведения на транспорте, об элементах обозначения.

умения: пользоваться дорожными знаками и разметкой.

Ход работы:

1. Задание.

1.1. Изучите теоретический материал

Теоретический материал.

Модель поведения при автомобильной аварии (катастрофе):

- не терять самообладания;
- управлять машиной до последней возможности;
- напрячь все мышцы, сделать их (каменными) до полной остановки машины;
- не пытаться выскочить из машины на ходу. Статистика показывает, что шансов выжить внутри автомобиля в 10 раз больше, чем при попытке покинуть его;
- сделать все возможное, чтобы избежать лобового удара. Он считается одним из самых опасных видов автомобильных аварий.

Для этого нужно попытаться съехать с дороги, свернуть в кювет или затормозить так быстро, как только возможно без потери управления, съехать с дороги вправо, но не влево;

- если столкновение неизбежно, то упереться ногами в пол, наклонить вперед голову, спрятать ее между рук, напрячь все мышцы, упереться руками в руль или переднюю панель;
- если на заднем сидении находится пассажир, то ему рекомендуется закрыть голову руками и лечь на бок. Место рядом с водителем более опасно для пассажира, чем заднее сидение;
- при столкновении с неподвижным предметом безопаснее удариться о него всем бампером, чем левым или правым крылом: нужно постараться сместить удар в сторону от центра радиатора, а еще лучше - к самому краю, чтобы удар был по касательной.

Необходимо помнить, что правильно пристегнутые ремни безопасности, подголовники при лобовом столкновении уменьшают вероятность гибели в два-три раза, при опрокидывании машины - в пять раз.

После того как произошла авария:

- попытайтесь сориентироваться в каком месте, машины и в каком положении вы находитесь;

- попытайтесь определить, есть ли возгорание, вытекает ли бензин, особенно если машина опрокинулась;
- определите, есть ли рядом с вами раненые;
- попробуйте выбраться из машины через дверь, а если она не открывается, то через окно;
- извлекать раненых из машины до приезда спасателей можно только в том случае, если машина загорелась.

Аварии, при которых автомобиль падает в воду, случаются достаточно редко. Если вы все же попали в такую ситуацию, то помните: автомашина некоторое время будет держаться на плаву. При погружении автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут. Этого достаточно, чтобы спастись. Следует включить фары, тогда спасателям будет легче обнаружить автомобиль. Надо снять лишнюю одежду, несколько раз глубоко вдохнуть, чтобы насытиться кислородом. Представьте свой путь вверх. Необходимо выбраться из автомобиля через окно или дверь, держась руками за крышу машины, резко оттолкнуться и плыть вверх. Учтите, что не стоит сразу открывать двери – вода попадет внутрь салона, и автомобиль утонет. Для спасения откройте окна. Если это сделать не удалось и автомобиль продолжает погружаться в воду, нужно попытаться разбить лобовое стекло. Заранее определите, чем вы это сделаете, дождитесь, пока вода заполнит салон наполовину, и действуйте.

Аварии на общественном транспорте в настоящее время составляют почти треть всех дорожных происшествий. При этом страдают десятки пассажиров. Особенно распространены аварии с участием микроавтобусов «газелей».

Как вести себя в общественном транспорте:

- войдя в общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай), по возможности займите свободное место;
- уступайте место пассажирам с детьми, престарелым, инвалидам - в случае аварии они пострадают больше других, потому что при внезапном толчке не смогут достаточно крепко уцепиться за поручни и удержаться от падения;
- при отсутствии свободных сидячих мест постарайтесь встать в центре салона, крепко держась за поручень;
- посмотрите, где расположены аварийные и запасные выходы, возможно, ими придется воспользоваться при аварии. Для этого нужно выдернуть специальный шнур и выдавить стекло.

ЧС на железной дороге происходят из-за столкновения поездов, схода вагонов с рельсов, пожаров и взрывов, а также из-за человеческого фактора: невнимательности, усталости, непрофессионализма машинистов и диспетчеров. При железнодорожной аварии наибольшую опасность для пассажиров представляют пожар, задымление в случае возгорания, удары о стены и различные внутренние конструкции, разбивающиеся стекла.

Как вести себя при поездке по железной дороге:

- строго соблюдайте правила поведения на железнодорожном транспорте;

- имейте в виду, что наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, так как именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении;
- обращайтесь внимание на место расположения тяжелого и громоздкого багажа. Его лучше размещать внизу, не поднимать на верхние полки. В случае неожиданной остановки поезда, резкого толчка, аварийной ситуации тяжелые вещи могут упасть на головы пассажирам;
- не загромождайте вещами проходы;
- не высовывайтесь из окон;
- заранее поинтересуйтесь, какие окна являются аварийными выходами (обычно это окна третьего и шестого купе);
- немедленно сообщайте машинисту или транспортной полиции о подозрительных лицах и бесхозных предметах.

Модель поведения при железнодорожной аварии:

- при столкновении сгруппируйтесь, напрягите все мышцы, попытайтесь ухватиться за закрепленные полки, край стола;
- если рядом с вами находится ребенок, то схватите его, крепко прижмите к себе;
- прикройте рукой голову, лицо, чтобы не порезаться бьющимися стеклами;
- если вагон переворачивается, упритесь ногами в стенку;
- когда вагон остановится, осмотритесь вокруг себя, если есть раненые, окажите им первую помощь; позаботьтесь о детях, престарелых, инвалидах, женщинах;
- попытайтесь выбраться из вагона, с собой берите только самое необходимое;
- при необходимости воспользуйтесь аварийными выходами, разбейте стекла подручными средствами;
- срочно сообщите в МЧС о произошедшем;
- не создавайте панику и не допускайте ее.

ЧС в метрополитене могут произойти на станциях, в вагонах, туннелях. Их причинами являются столкновение поездов, сход вагонов с рельсов, пожары и взрывы из-за террористических актов. Падение человека на пути может произойти в результате неосторожности, давки или преднамеренных действий преступников. Главные опасности в таком случае – приближающийся поезд метрополитена и высокое напряжение. *Поэтому:*

- не стойте возле края платформы;
- если на платформе сильная давка, лучше пропустите 1-2 поезда, будьте внимательны при посадке и высадке;
- если вы увидели упавшего с платформы человека, следует немедленно сообщить об этом дежурному по станции;
- помогите ему выбраться, подайте руку;
- учтите, что в начале платформы есть лесенка, по которой можно выбраться на платформу;
- если приближается поезд, и нет времени выбраться, то упавшему следует лечь между рельсами, пригнать голову.

При опасности террористических актов в метро:

- старайтесь садиться в центральные вагоны, они считаются наиболее безопасными;
- категорически запрещено трогать оставленные бесхозные вещи, это очень опасно. Сообщите машинисту, если увидите их или подозрительных людей;
- шансов выжить больше у тех пассажиров, которые в момент взрыва стоят, потому что взрывные устройства могут быть спрятаны под сидения.

При взрыве в метро:

- не стремитесь выбраться из вагона, если он не горит и поезд стоит или движется в тоннеле. Там очень много кабелей и проводов, находящихся под высоким напряжением;
- не притрагивайтесь к металлическим частям вагона, они могут быть под напряжением;
- окажите первую помощь раненым, если они имеются;
- при задымлении дышите через платок; лягте на пол - внизу, около пола, дыма всегда меньше.

Аварии и катастрофы на водном транспорте связаны с множеством причин, новейшее радиолокационное и другое навигационное оборудование не спасает суда от столкновений между собой, от попадания на мелководье, рифы. Это можно объяснить ростом количества судов, увеличением скорости и напряженностью графика их движения.

Опасные природные явления (ураганы, штормы, льды), ухудшение видимости при неблагоприятных метеорологических условиях (туман, дождь) также приводят к авариям и катастрофам. Но статистика указывает, что чаще всего причиной аварий на водном транспорте является человеческий фактор, то есть ошибки, совершенные людьми. Их можно разделить на ошибки, допущенные на стадии

проектирования и строительства судов, что приводит к их технической непригодности, и ошибки при эксплуатации.

Опасность возрастает многократно, когда к неблагоприятным метеорологическим условиям прибавляются ошибки, совершаемые людьми из-за невнимательности, небрежности, а также превышение скорости, неправильная оценка курса встречных судов, неправильное маневрирование, нарушение правил перевозки опасных грузов и т.д.

Меры предосторожности при путешествии по воде:

- максимально ограничьте пребывание на палубе во время сильного ветра и волн;
- если выйти на палубу необходимо, крепко держитесь за поручни;
- в шторм перед выходом на палубу обязательно наденьте спасательный жилет.

Модель поведения при ЧС на водном транспорте:

- в начале плавания выясните, как попасть на палубу кратчайшим путем, где расположены выходы;
- узнайте, где хранятся спасательные жилеты и как ими пользоваться;
- при начале эвакуации внимательно слушайте команды;
- не создавайте панику;

- возьмите с собой теплую одежду, одеяло, спасательный жилет, документы, деньги, лекарства, продукты, спички;
- наденьте спасательный жилет. Это рекомендуется сделать и тем, кто хорошо плавает;
- при посадке в шлюпку ведите себя достойно, не толкайтесь, пропустите вперед детей и женщин; в шлюпке не пересаживайтесь с места на место;
- если сесть в шлюпку или в другое плавсредство не удалось, то прыгайте в воду;
- в первые секунды попадания в воду задержите дыхание и зажмите нос, чтобы вода не попала внутрь; другой рукой держитесь за спасательный жилет;
- выныривайте с открытыми глазами;
- постарайтесь как можно быстрее отплыть от тонущего корабля на безопасное расстояние;
- постарайтесь ухватиться за какой-нибудь плавающий предмет;
- берегите силы;
- подавайте сигналы о помощи;
- учтите, что одежда помогает спастись от холода, в ней температура тела на несколько градусов выше;
- чтобы согреться в воде, по очереди напрягайте мышцы. Не надо размахивать ногами и руками, на это уйдут все силы;
- если вы в спасательном жилете, то сгруппируйтесь и обхватите руками грудную клетку. Таким образом можно увеличить срок выживания в холодной воде на 50 %;
- помните, что вас наверняка уже начали искать, надо продержаться до прибытия помощи.

При попадании в холодную воду у человека быстро начинается переохлаждение. Переохлаждение приводит к нарушению координации движений и работы дыхательного центра, развитию острого солдового шока. В результате шока человек теряет сознание и погибает. Быстрота наступления переохлаждения зависит от температуры воды и от того, во что одет человек. Переохлаждение может развиваться даже в теплой воде. При температуре воды 15 °C человек теряет сознание примерно через 2ч, при температуре около 0°переохлаждение и потеря сознания наступает через 15 мин.

ЧС, вызванные авариями и катастрофами на гидротехнических сооружениях, связаны с опасностью моментального затопления обширных районов. Огромный стремительный поток вырвавшейся воды создает смертельную угрозу, смывая все на своем пути, приводят к человеческим жертвам, разрушениям. Размеры гидросооружения и его разрушения определяют скорость и высоту возникшей

волны. Так, в горных районах скорость волны может достигать 100 км/ч. Каждый гидроузел имеет свою зону затопления. В этой зоне запрещено какое-либо строительство. В случае ЧС проводится оповещение населения при помощи радио, телевидения, телефонов, громкоговорящей связи. Население, получив сигнал оповещения, должно немедленно приступить к эвакуации в безопасное место. Там необходимо ожидать спада воды или новых сообщений.

1.2. Ответьте на вопросы.

Вопросы:

1. Перечислите виды наземного транспорта.
2. Виды спасательных средств.
3. Меры предосторожности на городском виде транспорта.
4. Виды ЧС, которые могут произойти на транспортных средствах.

1.3. Разработать меры безопасного поведения на транспорте по вариантам:

Вариант	Задание
1	Автомобильном.
2	Железнодорожном.
3	Водном транспорте.
4	Воздушном транспорте.

1.4. Ответить на вопросы:

1. В чем заключаются особенности безопасного поведения при пользовании железнодорожным транспортом.
2. Какие меры безопасности нужно соблюдать при пользовании общественным транспортом.

1.5. Изучите общие обязанности пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей.

Выдержка из Правил дорожного движения

2. Общие обязанности водителей

2.1. Водитель механического транспортного средства обязан:

2.1.1. Иметь при себе и по требованию сотрудников полиции передавать им для проверки:

водительское удостоверение или временное разрешение на право управления транспортным средством соответствующей категории **или** подкатегории;

- регистрационные документы на данное транспортное средство (кроме мопедов), а при наличии прицепа - и на прицеп (кроме прицепов к мопедам);
- в установленных случаях разрешение на осуществление деятельности по перевозке пассажиров и багажа легковым такси, путевой лист, лицензионную карточку и документы на перевозимый груз, а при перевозке крупногабаритных, тяжеловесных и опасных грузов - документы, предусмотренные правилами перевозки этих грузов;
- страховой полис обязательного страхования гражданской ответственности владельца транспортного средства в случаях, когда обязанность по страхованию своей гражданской ответственности установлена федеральным законом.

В случаях, прямо предусмотренных действующим законодательством, иметь и передавать для проверки работникам Федеральной службы по надзору в сфере

транспорта лицензионную карточку, путевой лист и товарно-транспортные документы;

2.1.2. При движении на транспортном средстве, оборудованном ремнем безопасности, быть пристегнутым и не перевозить пассажиров, не пристегнутых ремнями. При управлении мотоциклом быть в застегнутом мотошлеме и не перевозить пассажиров без застегнутого мотошлема.

2.2. Водитель механического транспортного средства, участвующий в международном дорожном движении, обязан:

- иметь при себе и по требованию сотрудников полиции передавать им для проверки регистрационные документы на данное транспортное средство (при наличии прицепа - и на прицеп) и водительское удостоверение, соответствующие Конвенции о дорожном движении, а также документы, предусмотренные таможенным законодательством Таможенного союза, с отметками таможенных органов, подтверждающими временный ввоз данного транспортного средства (при наличии прицепа - и прицепа);
- иметь на данном транспортном средстве (при наличии прицепа - и на прицепе) регистрационные и отличительные знаки государства, в котором оно зарегистрировано.

Отличительные знаки государства могут помещаться на регистрационных знаках.

Водитель, осуществляющий международную автомобильную перевозку, обязан останавливаться по требованию работников Федеральной службы по надзору в сфере транспорта в специально обозначенных дорожным [знаком 7.14](#)



7.14

контрольных пунктах и предъявлять для проверки транспортное средство, а также разрешения и другие документы, предусмотренные международными договорами Российской Федерации.

2.3. Водитель транспортного средства обязан:

2.3.1. Перед выездом проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние транспортного средства в соответствии с [Основными положениями](#) ^[2] по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанностями должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения.

Запрещается движение при неисправности рабочей тормозной системы, рулевого управления, сцепного устройства (в составе автопоезда), негорящих (отсутствующих) фарах и задних габаритных огнях в темное время суток или в условиях недостаточной видимости, недействующем со стороны водителя стеклоочистителе во время дождя или снегопада.

При возникновении в пути прочих неисправностей, с которыми [приложением](#) ^[2] к Основным положениям запрещена эксплуатация транспортных средств, водитель должен устранить их, а если это невозможно,

то он может следовать к месту стоянки или ремонта с соблюдением необходимых мер предосторожности;

2.3.2. По требованию должностных лиц, уполномоченных на осуществление федерального государственного надзора в области безопасности дорожного движения, проходить освидетельствование на состояние алкогольного опьянения и медицинское освидетельствование на состояние опьянения. Водитель транспортного средства Вооруженных Сил Российской Федерации, внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации, инженерно-технических и дорожно-строительных воинских формирований при федеральных органах исполнительной власти, спасательных воинских формирований Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий обязан проходить освидетельствование на состояние алкогольного опьянения и медицинское освидетельствование на состояние опьянения также по требованию должностных лиц военной автомобильной инспекции.

В установленных случаях проходить проверку знаний Правил и навыков вождения, а также медицинское освидетельствование для подтверждения способности к управлению транспортными средствами;

2.3.3. Предоставлять транспортное средство:


- сотрудникам полиции, федеральных органов государственной охраны и органов федеральной службы безопасности в случаях, предусмотренных законодательством;
- медицинским и фармацевтическим работникам для перевозки граждан в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение в случаях, угрожающих их жизни.

Примечание.

Лица, воспользовавшиеся транспортным средством, должны по просьбе водителя выдать ему справку установленного образца или сделать запись в путевом листе (с указанием продолжительности поездки, пройденного расстояния, своей фамилии, должности, номера служебного удостоверения, наименования своей организации), а медицинские и фармацевтические работники - выдать талон установленного образца.

По требованию владельцев транспортных средств федеральные органы государственной охраны и органы федеральной службы безопасности возмещают им в установленном порядке причиненные убытки, расходы либо ущерб в соответствии с законодательством.

2.4. Право остановки транспортных средств предоставлено регулирующим, а грузовых автомобилей и автобусов, осуществляющих международные автомобильные перевозки, в специально обозначенных

дорожным знаком  7.14 контрольных пунктах - также работникам Федеральной службы по надзору в сфере транспорта.

Работники Федеральной службы по надзору в сфере транспорта должны быть в форменной одежде и использовать для остановки диск с красным сигналом

либо со световозвращателем. Они могут пользоваться для привлечения внимания водителей дополнительным сигналом - свистком.

Лица, обладающие правом остановки транспортного средства, обязаны предъявлять по требованию водителя служебное удостоверение.

2.5. При дорожно-транспортном происшествии водитель, причастный к нему, обязан немедленно остановить (не трогать с места) транспортное средство, включить аварийную сигнализацию и выставить знак аварийной остановки в соответствии с требованиями пункта 7.2 Правил, не перемещать предметы, имеющие отношение к происшествию.

2.6. Если в результате дорожно-транспортного происшествия погибли или ранены люди, водитель, причастный к нему, обязан:

- принять меры для оказания первой помощи пострадавшим, вызвать скорую медицинскую помощь и полицию;
- в экстренных случаях отправить пострадавших на попутном, а если это невозможно, доставить на своем транспортном средстве в ближайшую медицинскую организацию, сообщить свою фамилию, регистрационный знак транспортного средства (с предъявлением документа, удостоверяющего личность, или водительского удостоверения и регистрационного документа на транспортное средство) и возвратиться к месту происшествия;
- освободить проезжую часть, если движение других транспортных средств невозможно, предварительно зафиксировав, в том числе средствами фотосъемки или видеозаписи, положение транспортных средств по отношению друг к другу и объектам дорожной инфраструктуры, следы и предметы, относящиеся к происшествию, и принять все возможные меры к их сохранению и организации объезда места происшествия;
- записать фамилии и адреса очевидцев и ожидать прибытия сотрудников полиции.

2.6.1. Если в результате дорожно-транспортного происшествия вред причинен только имуществу, водитель, причастный к нему, обязан освободить проезжую часть, если движению других транспортных средств создается препятствие, предварительно зафиксировав, в том числе средствами фотосъемки или видеозаписи, положение транспортных средств по отношению друг к другу и объектам дорожной инфраструктуры, следы и предметы, относящиеся к происшествию, повреждения транспортных средств.

Если обстоятельства причинения вреда в связи с повреждением имущества в результате дорожно-транспортного происшествия или характер и перечень видимых повреждений транспортных средств вызывают разногласия участников дорожно-транспортного происшествия, водитель, причастный к нему, обязан записать фамилии и адреса очевидцев и сообщить о случившемся в полицию для получения указаний сотрудника полиции о месте оформления дорожно-транспортного происшествия.

В случае получения указаний сотрудника полиции об оформлении документов о дорожно-транспортном происшествии с участием уполномоченных на то сотрудников полиции на ближайшем посту дорожно-патрульной службы или в

подразделении полиции водители оставляют место дорожно- транспортного происшествия, предварительно зафиксировав, в том числе средствами фотосъемки или видеозаписи, положение транспортных средств по отношению друг к другу и объектам дорожной инфраструктуры, следы и предметы, относящиеся к происшествию, повреждения транспортных средств.

Если обстоятельства причинения вреда в связи с повреждением имущества в результате дорожно- транспортного происшествия, характер и перечень видимых повреждений транспортных средств не вызывают разногласий участников дорожно-транспортного происшествия, водители, причастные к нему, не обязаны сообщать о случившемся в полицию.

В этом случае они могут оставить место дорожно-транспортного происшествия и:

- оформить документы о дорожно- транспортном происшествии с участием уполномоченных на то сотрудников полиции на ближайшем посту дорожно-патрульной службы или в подразделении полиции, предварительно зафиксировав, в том числе средствами фотосъемки или видеозаписи, положение транспортных средств по отношению друг к другу и объектам дорожной инфраструктуры, следы и предметы, относящиеся к происшествию, повреждения транспортных средств;
- оформить документы о дорожно- транспортном происшествии без участия уполномоченных на то сотрудников полиции, заполнив бланк извещения о дорожно- транспортном происшествии в соответствии с правилами обязательного страхования, - если в дорожно-транспортном происшествии участвуют 2 транспортных средства (включая транспортные средства с прицепами к ним), гражданская ответственность владельцев которых застрахована в соответствии с законодательством об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств, вред причинен только этим транспортным средствам и обстоятельства причинения вреда в связи с повреждением этих транспортных средств в результате дорожно-транспортного происшествия не вызывают разногласий участников дорожно-транспортного происшествия;
- не оформлять документы о дорожно- транспортном происшествии - если в дорожно-транспортном происшествии повреждены транспортные средства или иное имущество только участников дорожно-транспортного происшествия и у каждого из этих участников отсутствует необходимость в оформлении указанных документов.

2.7. Водителю **запрещается:**

- управлять транспортным средством в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического или иного), под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание, в

болезненном или утомленном состоянии, ставящем под угрозу безопасность движения;

- передавать управление транспортным средством лицам, находящимся в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, в болезненном или утомленном состоянии, а также лицам, не имеющим при себе водительского удостоверения на право управления транспортным средством **соответствующей категории или подкатегории**, кроме случаев обучения вождению в соответствии с разделом 21 Правил;
- пересекать организованные (в том числе и пешие) колонны и занимать место в них.
- употреблять алкогольные напитки, наркотические, психотропные или иные одурманивающие вещества после дорожно-транспортного происшествия, к которому он причастен, либо после того, как транспортное средство было остановлено по требованию сотрудника полиции, до проведения освидетельствования с целью установления состояния опьянения или до принятия решения об освобождении от проведения такого освидетельствования;
- управлять транспортным средством с нарушением режима труда и отдыха, установленного уполномоченным федеральным органом исполнительной власти, а при осуществлении международных автомобильных перевозок - международными договорами Российской Федерации;
- пользоваться во время движения телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук.

4. Обязанности пешеходов

4.1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, велопешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек, **велопешеходных дорожек** или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

При переходе дороги и движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам

рекомендуется, а вне населенных пунктов пешеходы обязаны иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

4.2. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

4.3. Пешеходы должны переходить дорогу по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

На регулируемом перекрестке допускается переходить проезжую часть между противоположными углами перекрестка (по диагонали) только при

наличии разметки  1.14.1 или  1.14.2, обозначающей такой пешеходный переход.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4.4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулирущика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.

4.5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть (трамвайные пути) после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При переходе дороги вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

4.6. Выйдя на проезжую часть (трамвайные пути), пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на островке безопасности или на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирущика).

4.7. При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода дороги, а пешеходы,

находящиеся на проезжей части (трамвайных путях), должны незамедлительно освободить проезжую часть (трамвайные пути).

4.8. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо не задерживаясь, освободить проезжую часть.

При движении через проезжую часть к месту остановки маршрутного транспортного средства или от него пешеходы должны руководствоваться требованиями пунктов 4.4 - 4.7 Правил.

5. Обязанности пассажиров

5.1. Пассажиры обязаны:

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими, а при поездке на мотоцикле быть в застегнутом мотошлеме;
- посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

5.2. Пассажирам запрещается:

- отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;
- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или на грузе выше бортов;
- открывать двери транспортного средства во время его движения.

24. Дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов

24.1. Движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет должно осуществляться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.

24.2. Допускается движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет: по правому краю проезжей части - в следующих случаях:

- отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;
- габаритная ширина велосипеда, прицепа к нему либо перевозимого груза превышает 1 м;
- движение велосипедистов осуществляется в колоннах;

- по обочине - в случае, если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним или по правому краю проезжей части;

по тротуару или пешеходной дорожке - в следующих случаях:

- отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним, а также по правому краю проезжей части или обочине;
- велосипедист сопровождает велосипедиста в возрасте до 7 лет либо перевозит ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом.

24.3. Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

24.4. Движение велосипедистов в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон.

24.5. При движении велосипедистов по правому краю проезжей части в случаях, предусмотренных настоящими Правилами, велосипедисты должны двигаться только в один ряд.

Допускается движение колонны велосипедистов в два ряда в случае, если габаритная ширина велосипедов не превышает 0,75 м.

Колонна велосипедистов должна быть разделена на группы по 10 велосипедистов в случае одnorядного движения либо на группы по 10 пар в случае двухрядного движения. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 - 100 м.

24.6. Если движение велосипедиста по тротуару, пешеходной дорожке, обочине или в пределах пешеходных зон подвергает опасности или создает помехи для движения иных лиц, велосипедист должен спешиться и руководствоваться требованиями, предусмотренными настоящими Правилами для движения пешеходов.

24.7. Водители мопедов должны двигаться по правому краю проезжей части в один ряд либо по полосе для велосипедистов.

Допускается движение водителей мопедов по обочине, если это не создает помех пешеходам.

24.8. Велосипедистам и водителям мопедов **запрещается:**

- управлять велосипедом, мопедом, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства;
- перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;

- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
- двигаться по дороге без застегнутого мотошлема (для водителей мопедов).
- **пересекать дорогу по пешеходным переходам.**

24.9. Запрещается буксировка велосипедов и мопедов, а также буксировка велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.

24.10. При движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости велосипедистам и водителям мопедов рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями других транспортных средств.

1.6. На предложенных моделях поведения для пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей оценить и указать правильное действие для решения данных моделей и ответы запишите по предложенной форме таблицы в тетрадь.

Таблица для записи ответов

Модели поведения																			
пешеходов					велосипедистов							пассажиров			водителей				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	1	2	3	4	5

Модели поведения пешеходов.

1. При включении этих сигналов светофора преимущество в движении имеет:

- 1) Пешеход.
- 2) Водители автомобилей синего и серого цвета.



2. В данной ситуации вне населённого пункта кто из участников дорожного движения нарушает Правила?

- 1) Только пешеход, ведущий велосипед.
- 2) Только пешеход, везущий тележку.
- 3) Оба не нарушают.
- 4) Оба нарушают.



3. В показанной ситуации пешеходу на обозначенном этим знаком участке дороги выходить на проезжую часть до полной остановки трамвая:

- 1) Разрешается.
- 2) Разрешается только при отсутствии нерельсовых транспортных средств.
- 3) Не разрешается.



4. На этом участке дороги, когда в зоне видимости нет перехода или перекрёстка, пешеходу переходить проезжую часть:

- 1) Разрешается, только если отсутствуют транспортные средства.
- 2) Запрещается.
- 3) Разрешается только после того, как пешеход убедится в отсутствии опасности.



5. Ожидать троллейбус в заездном «кармане» пешеходам:

- 1) Разрешается.
- 2) Не разрешается.
- 3) Разрешается, только если они создают препятствия для движения других пешеходов по тротуару.
- 4) Разрешается, только если это не препятствует движению троллейбусов.
- 5) Разрешается в случаях, перечисленных в ответах 3 и 4.



Модели поведения велосипедистов.

1. В этой ситуации после поворота направо на перекрёстке в направлении стрелки, изображённой на табличке под дорожным знаком, преимущество на пересечении с велосипедной дорожкой:

- 1) Имеет велосипедист.
- 2) Имеете Вы.



2. В данной ситуации право на первоочередное движение на пересечении с велосипедной дорожкой имеет:

- 1) Водитель автомобиля.
- 2) Велосипедист.



3. При перевозке пассажиров-одноклассников нарушает Правила дорожного движения:

- 1) Только велосипедист.
- 2) Только водитель mopeda.
- 3) Оба не нарушают.
- 4) Оба нарушают.



4. Кто из участников дорожного движения, осуществляя буксировку в данной ситуации, нарушает Правила?

- 1) Только водитель мотоцикла с боковым прицепом, буксирующего мопед.
- 2) Только водитель мопеда, буксирующего велосипед.
- 3) Оба нарушают.
- 4) Оба не нарушают.



5. Движение на мопедах по тротуарам и пешеходным дорожкам:

- 1) Разрешается.
- 2) Разрешается только под присмотром взрослых.
- 3) Разрешается, когда рядом нет велосипедной дорожки.
- 4) Запрещается.

6. Какого цвета должны быть световозвращатели на мопедах и велосипедах?

- 1) Оранжевого цвета спереди, красного – сзади.
- 2) Красного – спереди и сзади, оранжевого – по сторонам.
- 3) Белого цвета спереди, красного – сзади, оранжевого – по сторонам.

7. Необходимо ли при движении по дороге в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости включать фонарь (фару) на велосипедах?

- 1) Необходимо.
- 2) Необходимо только при движении в тёмное время суток по дороге вне населённого пункта.
- 3) Необходимо только при движении в тёмное время суток в населённом пункте.
- 4) Необходимо только, когда они не оборудованы световозвращателями.

Модели поведения пассажиров.

1. Что из перечисленного в ответах запрещается делать пассажирам, находящимся в транспортном средстве?

- 1) Использовать для езды подножки и выступы транспортных средств, препятствовать закрытию дверей.
- 2) Во время движения в населённом пункте находиться в автомобиле-такси с не пристёгнутыми ремнями безопасности.
- 3) Отвлекать внимание водителя от управления транспортным средством и мешать ему в этом.

- 4) Всё перечисленное в ответах выше.
- 5) Выполнять перечисленные в ответах 1 и 3 действия.

2. С каких мест пассажирам разрешается осуществлять посадку (высадку)?

- 1) Только с тротуара или обочины.
- 2) Только с посадочной площадки.
- 3) Со всех перечисленных выше мест.
- 4) Со всех перечисленных выше мест только в населённых пунктах.

3. Пассажирам грузового автомобиля во время движения сидеть в кузове на грузе:

- 1) Разрешается.
- 2) Разрешается, если груз находится на уровне бортов кузова.
- 3) Разрешается, если груз находится ниже уровня бортов кузова.
- 4) Запрещается.

Модели поведения водителей.

1. Что из перечисленного в ответах должен в первую очередь сделать водитель, ставший участником дорожно-транспортного происшествия, в котором пострадали люди?

- 1) Записать фамилии и адреса свидетелей происшествия.
- 2) Сообщить о происшествии в орган милиции.
- 3) Вызвать карету скорой медицинской помощи.

2. Водитель, причастный к дорожно-транспортному происшествию, обязан:

- 1) Только немедленно остановить транспортное средство и остаться на месте происшествия.
- 2) Только включить аварийную сигнализацию и установить знак аварийной остановки.
- 3) Только сообщить о происшествии в орган милиции и ожидать прибытия их работников.
- 4) Выполнить все перечисленные выше действия.

3. В соответствии с Правилами дорожного движения водителю запрещается управлять транспортным средством, находясь под воздействием лекарственных препаратов:

- 1) Любых.
- 2) Снижающих только внимание.
- 3) Снижающих только быстроту реакции.

4. В соответствии с Правилами дорожного движения водителю запрещается управлять транспортным средством в состоянии:

- 1) Только алкогольного опьянения.
- 2) Только находясь под воздействием токсических веществ.
- 3) Только находясь под воздействием наркотических веществ.

5. В соответствии с Правилами водитель должен предоставить транспортное средство работнику милиции:

- 1) Только для отправки водителя на медицинское освидетельствование по определению состояния алкогольного опьянения.

- 2) Только для транспортировки повреждённых транспортных средств (грузовые автомобили).
- 3) Только для преследования правонарушителей и доставки их в милицию.
- 4) Во всех перечисленных выше случаях.
- 5) Только в случаях, перечисленных в ответах 2 и 3, а также для доставки в ближайшее лечебное учреждение лиц, нуждающихся в неотложной медицинской помощи.

1.6. Сравнить свои ответы с эталоном (приложение1).

2.Профессионально-ориентированные задания.

Объясните почему каждая дворовая территория обустроена дорожными знаками и почему их строго нужно соблюдать?

3.Контрольные вопросы.

- 1.Особенности безопасного поведения при пользовании железнодорожным транспортом.
- 2.Меры безопасности при пользовании общественным транспортом необходимо соблюдать следующие.
- 3.Как вы считаете, разрешен ли обгон на пешеходном переходе?
- 4.Какие изменения произошли в правилах дорожного движения с 1 июля 2015 года для пешеходов?
- 5.Как должны пересекать дорогу велосипедисты и водители мопедов?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Название практической работы: «Средства индивидуальной защиты населения. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и средства индивидуальной защиты кожи».

Цель работы: овладение навыками применения средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Результаты:

метапредметные:

- МРП 01 владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;
- МРП 06 характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;

предметные:

- ПРБ 01 сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

знания: о видах коллективной и индивидуальной защиты, о правилах поведения в СКЗ.

умения: применять средства индивидуальной защиты.

Ход работы:

1. Задание.

1.1. Изучите теоретический материал по теме.

Теоретическая часть.

Противогаз — средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица

Виды противогазов: *фильтрующие, изолирующие, шланговые.*

Первые в Российской Империи шланговые противогазы применялись при золочении куполов Исаакиевского собора в Санкт-Петербурге, в 1838—1841 годах. Представляли собой стеклянные колпаки со шлангом, через который подавался воздух, однако многих рабочих это не спасло от отравления, погибли 60 мастеров. Вероятно, не было средств защиты кожи, через которую могут впитываться пары ртути высокой концентрации.

Устройство противогаза: фильтрующая коробка, очковый узел, обтекатели, респиратор, клапанная коробка (один клапан на вдох, два клапана на выдох (но не всегда)), соединительный гофрированный гибкий шланг (не во всех моделях), некоторые противогазы содержат мембрану переговорного устройства, некоторые противогазы оснащены устройствами для питья (через резиновую трубку), некоторые противогазы оснащены устройством, позволяющим протирать стёкла изнутри (со стороны лица).

Применение противогаза

Противогаз применяется как самостоятельное средство индивидуальной защиты, так и в комплекте с другими средствами (например, Л-1, ОЗК, и ОКЗК).

Противогаз носится в следующих **положениях:**

Положение № 1 — Походное:

Противогаз располагается в сумке на левом боку и на уровне пояса. Все пуговицы застёгнуты.

Положение № 2 — Наготове:

Если есть угроза заражения. По команде **«Внимание!»** необходимо передвинуть противогазную сумку на живот и расстегнуть пуговицы.

Положение № 3 — Боевое:

По команде: **«Газы!»** надеть противогаз.

Порядок надевания противогаза:

1. По команде **«Газы!»** задержать дыхание, не вдыхая воздух.
2. Закрывать глаза.
3. Достать противогаз из противогазной сумки, левой рукой доставая противогаз, а правой держа сумку снизу.
4. Вынуть пробку-заглушку из противогазной коробки.
5. Перед надеванием противогаза расположить большие пальцы рук снаружи, а остальные внутри.
6. Приложить нижнюю часть шлем-маски на подбородок.
7. Резко натянуть противогаз на голову снизу вверх.
8. Выдохнуть.

9.Необходимо, чтобы после не образовалось складок, очковый узел должен быть расположен на уровне глаз.

10.Перевести сумку на бок.

Снятие:

1.По команде «Отбой!» брать указательными пальцами под ушами и вытягивать снизу вверх.

2.Убрать противогаз в противогазную сумку.

3.Застегнуть пуговицы

Время надевания противогаза:

Оценка		
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
за 7 сек.;	за 8 сек	за 10 сек.

Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) — средство индивидуальной защиты, предназначенное для защиты человека от отравляющих веществ, биологических средств и радиоактивной пыли. ОЗК состоит на вооружении Вооружённых Сил Российской Федерации (ВС России), многих стран бывшего СССР и является средством индивидуальной защиты военнослужащих всех видов ВС и родов войск. Используется совместно с респиратором или противогазом.

Комплектация



ОЗК в сложенном виде

ОЗК состоит из плаща ОП-1 м, защитных чулок и защитных перчаток.

Защитный плащ изготавливается из специальной прорезиненной ткани. Он имеет две полы, борта, рукава, капюшон, хлястик, шпальки, тесемки и закрепки, позволяющие использовать плащ в виде накидки с рукавами или в качестве комбинезона.

Защитные чулки изготовлены из прорезиненной ткани. Подошвы усилены резиновой основой. Чулки надевают поверх обычной обуви. Каждый чулок тремя хлястиками крепится к ноге, и держателем к поясному ремню.

Защитные перчатки — резиновые. Изготавливаются двух видов — зимние и летние. Летние — пятипалые, зимние — трехпалые, имеющие утепленные вкладыши.

Размеры

Плащи изготавливаются пяти ростов:

1 рост — для людей ростом до 165 см;

2 рост — от 166 до 170 см;

3 рост — от 171 до 175 см;

4 рост — от 176 до 180 см;

5 рост — от 181 см и выше

Масса плаща — около 1,6 кг.

Защитные чулки изготавливаются трех размеров:

для обуви 37—40-го размеров;

для 41—42-го;

для 43-го размера и более.

Масса пары чулок — 0,8—1,2 кг.

Все перчатки (зимние и летние) имеют один размер.

Масса пары перчаток — около 350 г.

Использование

Каждый ОЗК персонально закрепляется за военнослужащим, о чём свидетельствует бирка, которая крепится к плащу и к чехлу для чулок.

Норматив надевания ОЗК на оценку «отлично» составляет:

В виде комбинезона (ЗБ) — 4 мин 35 сек (Подается команда: «Газы! Защитный костюм — надеть.»)

В виде плаща (ЗА) — 3 мин. (Подается команда: «Газы! Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть.»)

В виде накидки плащ надевают по сигналу «Химическая тревога», по команде голосом «Газы, плащи» или самостоятельно по первым недостоверным признакам применения противником химического или биологического оружия.

Длительное ношение ОЗК по нормативу не должна превышать 4 часов. Кроме того нормативное время пребывания в костюме значительно сокращается при повышении температуры окружающей среды.

В настоящее время ОЗК часто используется гражданским населением не по прямому назначению, а в виде защиты от влаги рыбаками, охотниками, грибниками и диггерами. Наряду с другой специальной одеждой, ОЗК можно приобрести в магазинах для охоты и рыбалки.

1.2. Ответьте на вопросы.

Вопросы:

1. Дайте определение СИЗ.

2. Перечислите СИЗОД.

3. Перечислите СИЗ кожи.

4. Что такое противогаз?

5. Для чего предназначены фильтрующие противогазы и изолирующие?

6. Что входит в комплект противогаза ГП-7?

7. Каков порядок надевания противогаза?

8. Что такое респиратор?

1.3. Определите свой размер противогаза с помощью сантиметровой ленты и таблицы.

Рост шлема-маски ГП-5	0	1	2	3	4
Измерения головы, см	до 63	63,5-65,5	66-68	68,5-70,5	от 71

1.4. Выполните норматив по надеванию противогаза.

Время надевания противогаза:

Оценка		
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
за 7 сек.;	за 8 сек	за 10 сек.

1.5. Наденьте ОЗК в положении «Накидка» и Л-1 - без учета времени.

1.6. Ответьте на вопросы:

1. Классификационные признаки СИЗ.

2. Команды при надевании противогаза.

3. Подручные средства которые можно использовать для защиты организма.

2. Профессионально-ориентированные задания.

Приведите примеры и дайте обоснованный ответ.

Какие средства индивидуальной защиты используют слесари при проведении ремонта в подвальных помещениях многоквартирных домов? Для какой части тела предназначены и от чего защищают?

3. Контрольные вопросы.

1. Классификационные признаки СИЗ.

2. Команды при надевании противогаза.

3. Подручные средства, которые можно использовать для защиты организма.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

Название практической работы: «Изучение критериев безопасности окружающей природной среды».

Цель работы: сопоставить данные по варианту концентрации веществ с предельно допустимыми и сделать вывод о соответствии нормам ГОСТ содержания каждого из веществ, данных в варианте.

Результаты:

метапредметные:

– МРП 04 раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие

между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;

- МРП 05 критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;
- МРП 06 характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;
- МРП 07 использовать знания других предметных областей для решения учебных задач в области безопасности жизнедеятельности; переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь.
- МРП 08 владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;

предметные:

- ПРБ 04 знания о способах безопасного поведения в природной среде, умение применять их на практике; знание порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

знания: о содержании нормативно-правовой документации: «Список вредных веществ содержащихся в атмосферном воздухе населенных мест» Минздрав № 30086-84(1,3); ГОСТ 12.1.005.88(2).

умения: сравнивать цифровые показатели и делать вывод на основании полученных результатов.

Ход работы:

1. Задание.

1.1. Изучить теоретический материал.

Теоретический материал.

Нормирование содержания вредных веществ (пыль, газы, пары и т.д.) в воздухе проводят по предельно допустимым концентрациям (ПДК):

ПДК – максимальная концентрация вредных веществ в воздухе, отнесённая к определённом времени осреднения, которая при периодическом воздействии или на протяжении всей жизни человека не оказывает ни на него, ни на окружающую среду в целом вредного воздействия (включая отдалённые последствия).

Содержание вредных веществ в атмосферном воздухе населённых мест нормируют по списку Минздрава № 3086 – 84, а для воздуха рабочей зоны производственных помещений – по ГОСТ 12.1.005.88 ССБТ. Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны. Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ в атмосферном воздухе населённых пунктов нормируют по максимально разовой и среднесуточной концентрации примесей.

ПДК_{max} – основная характеристика опасности вредного вещества, которая установлена для предупреждения возникновения рефлекторных реакций

человека (ощущение запаха, световая чувствительность и др.) при кратковременном воздействии (не более 30 мин.)

$ПДК_{cc}$ – установлена для предупреждения общетоксического, канцерогенного, мутагенного и другого влияния вредного вещества при воздействии более 30 мин.

ПДК вредных веществ в воздухе рабочей зоны – это такая концентрация, которая при ежедневном воздействии (но не более 41 часа в неделю) в течение всего рабочего стажа не может вызвать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья человека, обнаруживаемых современными методами исследований, в период работы или в отдалённые сроки жизни настоящего и последующих поколений.

1.2. Начертить и заполнить таблицу в соответствии с вариантом.

Таблица № 1. Исходные данные и нормируемые значения содержания вредных веществ

Вариант	Вещество	Концентрация вредного вещества, <i>мг/м³</i>				Класс опасности	Особенности воздействия	Соответствие нормам каждого из веществ		
		Фактическая	В воздухе рабочей зоны	В воздухе населённых пунктов				В возд. рабоче й зоны	В воздухе населённых пунктов при времени воздействия	
				максимал ьно разовая ≤30 мин	среднес уточная >30 мин				≤30 мин	>30 мин
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
№ _										

Инструкция по заполнению таблицы

1. Выбрать вариант. Заполнить 1, 2 и 3 столбцы таблицы.
2. 4-7 столбцы внести данные из таблицы № 2.

1.3. Сопоставить фактическую концентрацию (столбец 3) и ПДК (столбцы 4, 5, 6) и сделать вывод в 8-10 столбце.

Образец заполнения таблицы №1 и сравнение показателей

Вещество	Концентрация вредного вещества, мг/м ³				Класс опасности	Особенности воздействия	Соответствие нормам каждого из веществ в отдельности		
	Фактически	Предельно допустимая					В воздухе рабочей зоны	В воздухе населенных пунктов при времени воздействия	
		В воздухе рабочей зоны	В воздухе населенных пунктов					менее 30 мин.	более 30 мин.
			Максимальная разовая; воздействие менее 30 мин.	Максимальная разовая; воздействие более 30 мин.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оксид углерода	5	20	5	3	4	О	+	+	-

Таблица № 2. Предельно допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ в воздухе, мг/м³.

Вещество	В воздухе рабочей зоны	В воздухе населенных пунктов		Класс опасности	Особенности воздействия
		Максимальная разовая; воздействие менее 30 мин.	Максимальная разовая; воздействие более 30 мин.		
Азота диоксид	2	0,085	0,04	II	О
Азота оксиды	5	0.6	0.06	III	О
Азотная кислота	2	0.4	0.15	II	-
Акролеин	0.2	0.03	0.03	III	-
Алюминия оксид	6	0.2	0.004	IV	Ф
Аммиак	20	0.2	0.04	IV	-
Ацетон	200	0.365	0.35	IV	-
Аэрозоль ванадия пентаоксида	0.1	-	0.002	I	-
Бензол	5	1.5	0.1	II	К
Винилацетат	10	0.15	0.15	III	-
Вольфрам	6	-	0.1	III	Ф
Вольфрамовый ангидрид	6	-	0.15	III	Ф
Гексан	300	60	-	IV	-
Дихлорэтан	10	3	1	II	-
Кремния диоксид	1	0.15	0.06	III	Ф
Ксилол	50	0.2	0.2	III	-
Метанол	5	1	0.5	III	-
Озон	0.1	0.16	0.03	I	О
Полипропилен	10	3	3	III	-
Ртуть	0.01/0.005	-	0.0003	I	-
Серная кислота	1	0.3	0.1	II	-
Сернистый ангидрид	10	0.5	0.05	III	-
Сода	2	--	-	III	-

кальцинированная					
Соляная кислота	5	-	-	II	-
Толуол	50	0.6	0.6	III	-
Углерода оксид	20	5	3	IV	Ф
Фенол	0.3	0.01	0.003	II	-
Формальдегид	0.5	0.035	0.003	II	O,A
Хлор	1	0.1	0.03	II	O
Хрома оксид	1	-	-	III	A
Хрома триоксид	0.01	0.0015	0.0015	I	K,A
Цементная пыль	6	-	-	IV	Ф
Этилендиамин	2	0.001	0.001	III	-
Этанол	1000	5	5	IV	-

Примечание: **O**- Вещества с остронаправленным действием, за содержанием которых в воздухе требуется автоматический контроль; **A**- вещества способные вызывать аллергические заболевания в производственных условиях; **K**- канцерогены; **Ф**- аэрозоли преимущественно фиброгенного действия.

Вариант	Вещество	Фактическая концентрация, мг/м ³	Вариант	Вещество	Фактическая концентрация, мг/м ³	Вариант	Вещество	Фактическая концентрация, мг/м ³
01	Фенол	0,001	04	Озон	0,01	07	Этиловый спирт	150
	Азота оксиды	0,1		Метиловый спирт	0,2		Углерода оксид	15
	Углерода оксид	10		Ксилол	0,5		Озон	0,01
	Вольфрам	5		Азота диоксид	0,5		Серная кислота	0,05
	Полипропилен	5		Формальдегид	0,01		Соляная кислота	5
	Ацетон	0,5		Толуол	0,5		Сернистый ангидрид	0,5
02	Аммиак	0,01	05	Акролин	0,01	08	Аммиак	0,5
	Ацетон	150		Дихлорэтан	5		Азота диоксид	1
	Бензол	0,05		Озон	0,01		Вольфрамовый ангидрид	5
	Озон	0,001		Углерода оксид	15		Хрома оксид	0,2
	Дихлорэтан	5		Формальдегид	0,02		Озон	0,001
	Фенол	0,5		Вольфрам	4		Дихлорэтан	5
03	Акролеин	0,01	06	Азота диоксид	0,04	09	Азота диоксид	5
	Дихлорэтан	4		Аммиак	0,5		Озон	0,001
	Хлор	0,02		Хрома оксид	0,2		Углерода оксид	10
	Углерода оксид	10		Сернистый ангидрид	0,5		Дихлорэтан	5
	Сернистый ангидрид	0,03		Ртуть	0,001		Сода кальцинированная	1
	Хрома оксид	0,1		Акролеин	0,01		Ртуть	0,001
10	Ацетон	0,2	14	Акролеин	0,01	18	Ацетон	0,3
	Углерода оксид	15		Дихлорэтан	5		Фенол	0,005
	Кремния диоксид	0,2		Хлор	0,01		Формальдегид	0,02
	Фенол	0,003		Хрома триоксид	0,1		Полипропилен	8
	Формальдегид	0,02		Ксилол	0,3		Толуол	0,07
	Толуол	0,5		Ацетон	150		Винилацетат	0,15
11	Азота оксиды	0,1	15	Углерода оксид	10	19	Метанол	0,3

	Алюминия оксид	5		Этилендиамин	0,1		Этанол	100
	Фенол	0,01		Аммиак	0,1		Цементная пыль	200
	Бензол	0,05		Азота диоксид	5		Углерода оксид	15
	Формальдегид	0,01		Ацетон	0,05		Ртуть	0,001
	Винилацетат	0,1		Бензол	100		Ксилол	0,5
12	Азотная кислота	0,5	16	Серная кислота	0,5	20	Углерода оксид	10
	Толуол	0,6		Азотная кислота	0,5		Азота диоксид	1,0
	Винилацетат	0,15		Вольфрам	0,2		Формальдегид	0,02
	Углерода оксид	10		Кремния диоксид	0,01		Акролеин	0,01
	Алюминия оксид	5		Фенол	0,2		Гексан	0,01
	Ацетон	0,001		Озон	0,02		Дихлорэтан	5
13	Азота диоксид	0,5	17	Аммиак	0,001	21	Аэрозоль ванадия пентаоксида	0,1
	Ацетон	0,2		Азота оксиды	0,1		Хрома триоксид	0,1
	Бензол	0,05		Вольфрам	4		Хлор	0,02
	Фенол	0,01		Алюминия оксид	5		Углерода оксид	1 0
	Углерода оксид	5		Углерода оксид	10		Азота диоксид	1
	Винилацетат	0,1		Озон	0,1		Фенол	0,01
22	Сернистый ангидрид	0,5	25	Азотная кислота	0,5	28	Аммиак	0,02
	Серная кислота	0,05		Серная кислота	0,5		Азота диоксид	5
	Вольфрамовый ангидрид	5		Ацето	100		Хрома оксид	0,2
	Хрома оксид	0,2		Кремния диоксид	0,2		Ксилол	0,5
	Азота диоксид	0,05		Фенол	0,001		Ртуть	0,0005
	Аммиак	0,5		Озон	0,001		Гексан	0,01
23	Азота оксиды	0,1	26	Ацетон	0,15	29	Озон	0,05
	Алюминия оксид	5		Озон	0,05		Азота диоксид	1
	Формальдегид	0,02		Фенол	0,02		Углерода диоксид	15
	Винилацетат	0,1		Кремния диоксид	0,15		Хлор	0,02
	Бензол	0,05		Этилендиамин	0,9		Хрома триоксид	0,09
	Фенол	0,005		Аммиак	0,05		Аэрозоль ванадия пентаоксида	0,05
24	Аммиак	0,005	27	Акролеин	0,01	30	Аммиак	0,4
	Азота оксиды	0,1		Дихлорэтан	5		Азота диоксид	0,5
	Углерода оксид	15		Озон	0,01		Хрома оксид	0,18
	Фенол	0,005		Углерода оксид	20		Соляная кислота	4
	Вольфрам	4		Вольфрам	5		Серная кислота	0,04
	Алюминия оксид	5		Формальдегид	0,02		Сернистый ангидрид	0,4

2. Профессионально-ориентированные задания.

Из таблицы № 2 выбрать вещества, которые могут оказаться в виде примесей в жилых помещениях многоквартирного дома. Объяснить свой выбор.

3. Контрольные вопросы.

1. С какой целью ведется наблюдения за выбросами вредных веществ с окружающую среду?
2. К каким последствиям может привести ненормированный выброс вредных веществ?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4

Название практической работы: «Оказание первой помощи при неотложных состояниях».

Цель работы: закрепление теоретических знаний об оказании первой помощи при неотложных состояниях (кровотечении и остановке сердца), совершенствование навыков оказания первой помощи (ПП).
dom.sustec.ru.

Результаты:

метапредметные:

- МРП 01 владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;
- МРП 02 владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;
- МРП 03 анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;
- МРП 05 критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;

предметные:

- ПРб 05 владение основами медицинских знаний: владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;
- ПРб 06 знания основ безопасного, конструктивного общения; умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;

знания: правил оказания первой помощи.

умения: обрабатывать раны и накладывать первичные повязки при ранении.

Ход работы:

1.Задания.

1.1.1.Изучить теоретический материал.

Теоретическая часть.

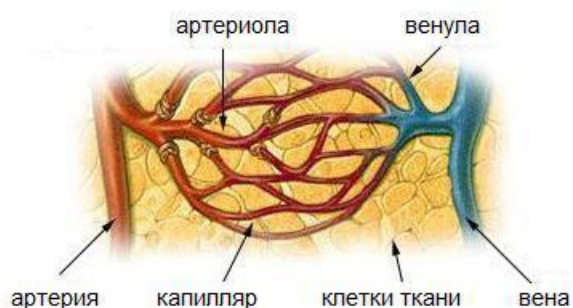
Первая помощь оказывается непосредственно на месте происшествия в порядке **само- и взаимопомощи** с использованием аптечки первой помощи, и других подручных средств.

В случаях, когда в результате чрезвычайного происшествия появилось несколько пострадавших, помощь сначала оказывается тем, у которых жизнь в наибольшей опасности. При наличии большого числа тяжело травмированных людей помощь в первую очередь оказывается детям.

Кровотечением называется потеря крови из кровеносной системы. Кровь может истекать из кровеносных сосудов внутрь организма или наружу при повреждении кожи или нарушении проницаемости, стенок сосудов.

Артериальное кровотечение

Оно происходит из артерий, содержащих насыщенную кислородом кровь, притекающую от легких ко всем органам и тканям. Составляет серьезную проблему, так как эти сосуды обычно расположены глубоко в тканях, близко к костям, и ситуации, когда они травмируются, — это результат очень сильных воздействий. Порой такой тип кровотечения прекращается самостоятельно, поскольку артерии обладают выраженной мышечной оболочкой. При травме такого сосуда последний спазмируется.



Венозное кровотечение

Его источник — венозные сосуды. По ним кровь, содержащая продукты метаболизма и углекислый газ, оттекает от клеток и тканей к сердцу и далее в легкие. Расположены вены более поверхностно, чем артерии, поэтому повреждаются они чаще. Эти сосуды не сокращаются при травме, зато могут слипаться, поскольку стенки их тоньше, а диаметр больше, чем у артерий.

Капиллярное кровотечение

Кровь истекает из мелких сосудов чаще всего кожи и слизистых оболочек, обычно такое кровотечение незначительно. Хотя оно и может быть пугающе обильным при широкой ране, поскольку количество капилляров в тканях тела очень велико.

Паренхиматозное кровотечение

Отдельно также выделяют так называемое паренхиматозное кровотечение. Органы тела бывают полые, по сути, — это «мешки» с многослойными стенками — и паренхиматозные, которые состоят из ткани. К последним относят печень, селезенку, почки, легкие, поджелудочную железу. Обычно такой тип истечения крови может увидеть только врач-хирург на операции, поскольку все паренхиматозные органы «спрятаны» глубоко в теле. По типу поврежденного сосуда такое кровотечение определить невозможно, потому что в ткани органа имеются все их разновидности и травмируются сразу все. Это

смешанное кровотечение. Последнее также наблюдается при обширных ранениях конечностей, поскольку вены и артерии лежат рядом.

В зависимости от того, остается кровь в полости тела или органа или изливается из тела, выделяют кровотечения:

Внутреннее. Кровь наружу не выходит, задерживаясь внутри: в полости брюшной, грудной, тазовой, сустава(ов), желудочках мозга. Опасный тип кровопотери, который трудно диагностировать и лечить, поскольку внешних признаков истечения крови нет. Имеются только общие проявления ее потери и симптомы значительного нарушения функции органа (ов).

Наружное кровотечение. Кровь изливается во внешнюю среду, чаще всего причинами такого состояния служат травмы и различные недуги, поражающие отдельные органы и системы. Эти кровотечения могут быть легочными, маточными, с кожи и слизистых, желудочными и кишечными, из мочевой системы. При этом видимые излияния крови называют явными, а те, которые происходят в полый орган, сообщающийся с внешней средой — скрытыми. Последние могут обнаружиться не сразу после начала кровотечения, ведь, чтобы выйти наружу, к примеру, из длинной пищеварительной трубки, крови требуется время.

Признаки кровотечения.

Общие. **Жалобы пациента:**

1. Слабость, немотивированная сонливость;
2. Головокружение;
3. Жажда;
4. Чувство сердцебиения и нехватки воздуха.

Внешние симптомы кровопотери, которые наблюдаются при любом виде кровотечения, следующие:

1. Бледность кожи и слизистых;
2. Холодный пот;
3. Увеличение частоты сердечных сокращений;
4. Одышка;
5. Расстройства мочеиспускания вплоть до полного отсутствия мочи;
6. Падение кровяного давления;
7. Частый слабый пульс;
8. Нарушения сознания вплоть до его потери.

Местные. **Наружное излияние крови**

Основной местный симптом — это наличие раны на поверхности кожи или слизистой и видимое истечение крови из нее.

Однако характер кровотечения бывает разный и находится в прямой зависимости от типа сосуда.

Капиллярное проявляется тем, что кровь собирается в крупные капли, сочится из всей поверхности раны. Потеря ее в единицу времени обычно невелика. Цвет ее красный.

Признаки венозного кровотечения: кровь может истекать довольно быстро при ранении крупной вены или сразу нескольких, она стекает из раны

полосками. Цвет ее темно-красный, иногда бордовый. Если повреждены большие вены верхней части тела, может наблюдаться прерывистое выделение крови из раны (однако *ритм синхронизирован не с пульсом, а с дыханием*).

Признаки артериального кровотечения: кровь выливается из места травмы пульсирующими толчками — «фонтанчиками» (*их частота и ритм совпадают с ударами сердца и пульсом*), цвет ее ярко-алый, красный. Потеря крови в единицу времени обычно быстрая и значительная.



Методы оказания первой помощи.

1. Давление (прижатие сосуда в ране, наложение давящей бинтовой повязки).
2. Прикладывание гемостатической губки, льда, орошение перекисью водорода (для капиллярных кровотечений).
3. Очень сильное сгибание конечности.
4. Плотная тампонада бинтом, марлей, ватой (для носовой полости, глубоких наружных ран).
5. Наложение кровоостанавливающего жгута.

ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ

НАРУЖНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ

Признаки: кровь ярко-красная, часто фонтанирует пульсирующей струей

РАСПОЛОЖЕНИЕ КРУПНЫХ АРТЕРИЙ

ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ АРТЕРИЙ

Артерию выше места ранения зажмите пальцем.

Второй спасатель в это время готовит средства для остановки кровотечения

Сонной

Подключичной

Наружной челюстной

Височной

Подмышечной

Плечевой

НАРУЖНОЕ ВЕНОЗНОЕ

Признаки: кровь темно-красная, вытекает вялой струей из периферической части сосуда

Особенно опасны ранения шеи из-за возможного попадания воздуха в вены (приводит к параличу и смерти)

Для временной остановки кровотечения обложите концы раны и сдавите ткани.

На рану наложите стерильную салфетку, а поверх нее вдоль оси конечности плотный валик из материи.

Бинт, немного раставив, наложите на валик и сделайте закрепляющие ходы.

При ранении шеи сдавливающую повязку герметизируют клееной или полиэтиленом

МОЖНО ТАКЖЕ ФИКСИРОВАТЬ КОНЕЧНОСТЬ ДЛЯ СДАВЛИВАНИЯ СОСУДОВ

Засучить рукав или брючину и, сделав валик из любой материи, вложить его в эту ямку, образуемую при сгибании сустава, согнутую ногу или руку связать или привязать к туловищу пострадавшего.

ПРИ СИЛЬНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ НАЛОЖИТЕ ЖГУТ

- Используйте стандартные резиновые жгуты Эсмарха, ленточные, матерчатый жгут-закрутку или подручные средства: резиновую трубку, ремень, шарф и т.п.
- Жгут накладывают выше места ранения сосуда на верхнюю треть плеча (на среднюю треть нельзя) или на любой участок бедра. Обязателен контроль пульса на периферии конечности.
- Давление от жгута должно быть достаточным для остановки кровотечения. Следует убедиться в отсутствии пульса
- Время нахождения жгута на конечности не более 1,5-2 ч, а на холоде - до 1 ч.
- Через каждые полчаса жгут нужно распускать на несколько минут (на это время сосуд выше жгута пережимают пальцем). Бороздку от жгута на коже слегка массируете. Затем жгут наложите вновь, немного выше прежнего положения.
- Пострадавшего госпитализируют. К жгуту обязательно прикрепляют памятку с указанием даты, времени наложения, фамилии спасателя.

1

Конечность обнажить, приподнять вверх, наложить на нее повязку из бинта или мягкой прокладки из чистой ткани (без комков, бугров, неровностей).

2

Жгут подведите под конечность, умеренно растяните и зафиксируйте один ход на повязке. Начальный отрезок жгута остается свободным.

3

Сделайте еще 2-3 хода, причем каждый последующий накладывайте рядом с предыдущим - вплотную, но не поверх него.

4

Жгут накладывают для остановки кровотечения, постоянно контролируя пульс. Последние 1-2 хода делают поверх предыдущих. Конец ленточного жгута свесьте с начальным отрезком. Цепочку жгута Эсмарха застегните на крючок.

ЗАКРУТКА С ПОМОЩЬЮ ПАЛОЧКИ

КРОМЕ ДАВЯЩЕЙ ПОВЯЗКИ, СЛУЖАЩЕЙ ДЛЯ ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ, НАКЛАДЫВАЮТСЯ ПОВЯЗКИ СЛЕДУЮЩИХ ВИДОВ: (цифрами указана очередность ходов бинта)

Циркулярная

Пращевидная

при повреждениях носа или подбородка

Черепаха

для фиксации предплечья

Восьмиобразная

при травмах голеностопного сустава

Колосовидная

при травмах паховой и ягодичной областей, верхней трети бедра

Крестообразная

при травмах шеи и затылка

ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ СРЕДСТВА ИСПОЛЬЗУЮТ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ РАНЫ СТЕРИЛЬНОЙ САЛФЕТКОЙ ИЛИ КУСОМ СТЕРИЛЬНОГО БИНТА

ВНУТРЕННЕЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Возникает при травмах головы, груди, живота, при язвенной болезни желудка, кишечника. Симптомы: головноекружение, одышка, быстрая утомляемость, шум в ушах, жажда, потемнение в глазах. Возможна потеря сознания. При травмах живота (разрывах желудка, кишечника, пищевода) и язвенной болезни - резкие боли, рвота с кровью, черный стул. При травмах груди - боль при дыхании, одышка, кашель.

Пострадавшему необходим полный покой

Кровотечение	Оказываемая помощь
В брюшную полость	Пострадавшего уложить на спину, на живот положить холод
В грудную полость	Положение пострадавшего должно быть полусидячим
Из полости рта	Пострадавшего уложить на живот, голову повернуть в сторону
Из носа	Положить холод на основание носа и по бокам. Сжать пальцами ноздри на время 2 - 20 мин.

ОТКРЫТЫЕ РАНЫ

Касаться ран руками или каким-либо инструментом, удалять инородные тела с их поверхности нельзя! Грязь с окружающих рану участков кожи устранив в направлении от раны. Кожу обрабатывают 5%-ым раствором йода. Рану накрывают стерильной салфеткой или куском бинта, накладывают ватно-марлевую повязку и забинтовывают

ПРОНИКАЮЩЕЕ РАНЕНИЕ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Запрещается давать пострадавшему пить. Нельзя вправлять выпавшие органы.

ПРОНИКАЮЩЕЕ РАНЕНИЕ ГРУДИ

Наложить стерильную салфетку. Примерно около 5 см от краев раны нанести узкую полоску вазелина. Поверх салфетки положить кусок чистой клеенки так, чтобы его контур накрыл полоску вазелина. На выдохе наложить широкие ходы бинта, закрепляющие повязку.

ОСТРАЯ МАССИВНАЯ КРОВОПОТЕРЯ

Возникает в результате наружных кровотечений при тяжелых травмах: переломах крупных костей, ранениях крупных артерий; а также внутренних кровотечениях. У пострадавшего ухудшается кровообращение мозга и сердца, развивается шок.

- полный покой, постельный режим; ноги пострадавшего приподнять под углом около 15°, удобно опереть их. Голову положить горизонтально. Остановить кровотечение;
- если нет травм брюшной полости и рвоты, периодически давать по 1 - 1,5 стакана теплого солевого питья (по 1 чайной ложке соли и соды на 1 л воды); 1-2 таблетки разжеванного анальгина под язык;
- наложить повязку на раны. При переломах костей - транспортная иммобилизация. Согреть, срочно госпитализировать

Авторы: И.Ф. Боговалевский, И.О. Закс
(НИИ общей реаниматологии РАМН)
Редактор А.О. Ключевая. Художник В.П. Гасилин

Правила наложения жгута (пока он подготавливается)

- Кулаком или пальцами прижать артерию к костям выше ранения, помним, что при травме крупного сосуда счет идет на минуты. Артерию плечевую прижимают к кости плеча по внутренней ее поверхности, локтевую — в локтевом сгибе, бедренную — в паховом сгибе, голени — в подколенной ямке, подмышечную — в одноименной впадине.
- Раненую ногу или руку нужно поднять.

3. Накладывают жгут, плотно затягивая и подложив между ним и кожей полотенце или тряпку. Если специального резинового жгута нет, можно использовать обычный бинт, шарф, тонкий резиновый шланг, брючный ремень, платок или даже веревку. Тогда ее завязывают вокруг конечности неплотно, просовывают в петлю палку и закручивают до нужного пережатия. Критерием правильности наложения жгута становятся прекращение пульсации ниже места ранения и кровотечения. **Время пребывания его на конечности: не более двух часов летом, через 20 минут ослабляют жгут или закрутку, предварительно прижав поврежденный сосуд пальцами дают отдохнуть пострадавшему 15 минут. Зимой до получаса, конечность укутывают. Чтобы зафиксировать момент пережатия сосудов, время пишут на бумажке и закрепляют ее на пострадавшей конечности.**

Опасность.

Проблема заключается в том, что накладывать жгут более чем на вышеуказанный временной интервал нельзя из-за нарушения кровообращения в поврежденной ноге или руке, ткани отмирают. Функция конечности потом уже не восстановится полностью, порой становится необходима ампутация. Помимо того, есть опасность развития газовой гангрены в области повреждения (в рану попадают бактерии, которые обитают в почве и размножаются в живых тканях в отсутствие кислорода). Если человека еще не успели доставить в госпиталь за указанное время, в любом случае жгут нужно ослабить на несколько минут, пережимая поврежденный сосуд выше места ранения.

При ранении **сонной артерии** и кровотечении из нее, необходимо пережать ее пальцем и выполнить тампонаду раны стерильным перевязочным материалом. Жгут на шею накладывать можно, для этого применяется специальная техника, чтобы профилактировать удушение пострадавшего. Поднимают руку на противоположной травме стороне, и перетягивают шею жгутом *ниже* места повреждения вместе с конечностью.

При венозном кровотечении хорошо работает тугое бинтование.

При любом способе остановки кровотечения саму рану закрывают стерильной салфеткой или чистой тканью. Если доступны обезболивающие лекарства, можно сделать пострадавшему инъекцию или дать таблетку, если он в сознании. Лежащего на земле человека нужно укрыть для предотвращения переохлаждения. Нельзя перемещать и переворачивать пострадавшего.

При подозрении на внутреннее кровотечение, вызванное травмой, необходимо обеспечить пациенту полный покой и как можно скорее отправить его в больницу.

При капиллярном кровотечении применяют метод давления, в том числе, ладонью или пальцами, наложение повязки, гемостатические губки, холодные объекты. При адекватной работе свертывающей системы временная остановка кровотечения становится окончательной.

Главное — не терять голову, если с кем-то из окружающих людей случилась беда, и у человека имеется кровотечение. Для того чтобы справиться с ним, можно использовать материалы из автомобильной аптечки, вещи из собственной сумки, элементы одежды или предметы обихода.

Задачей и долгом каждого нормального человека является **оказание первой помощи пострадавшему, заключающееся во временном прекращении потери им крови**. А потом следует незамедлительно отвезти пациента в лечебное учреждение своим ходом либо срочно вызвать скорую помощь.

1.1.2.Отработайте способы остановки кровотечений в паре (**наложение жгута, закрутка, максимальное сгибание конечности, давящая повязка**).

1.1.3. Проведите соответствие между понятиями и определениями.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

№		№	
1	Кровотечение	1	Опасна для жизни
2	Временная остановка наружного кровотечения часто является	2	смертельна для пострадавшего
3	При задержке оказания первой помощи в течение 1ч	3	кровь вытекает равномерной струей, имеет темно-вишневую окраску
4	Основные цели первой помощи:	4	применение при венозном кровотечении; наложение на голое тело без защиты мягкими тканями; наложение слишком далеко от места кровотечения; слишком слабое или слишком сильное перетягивание; отсутствие информации о времени наложения жгута
5	Наружное кровотечение	5	изливающаяся кровь имеет ярко-красный цвет, бьет сильной прерывистой струей (фонтаном), выбросы крови соответствуют ритму сердечных сокращений
6	Кровотечение называют внутренним,	6	шум в ушах, головокружение, потемнение и мелькание (мушек) в глазах, жажда и тошнота, возможна рвота. Кожа бледнеет, дыхание частое, возможны потеря сознания, судороги
7	Потеря 20-25% общего объема	7	прикрепляется к одежде

	крови		пострадавшего на самом видном месте
8	Потеря 30% и более от общего объема крови	8	производится при оказании первой помощи на месте ЧС
9	При артериальном кровотечении	9	одновременное повреждение артерий, вен и капилляров
10	При венозном кровотечении	10	кровь поступает в грудную, брюшную и другие полости организма или в полые органы (полость желудка)
11	смешанное кровотечение	11	погибает 30 % пострадавших с тяжелыми и крайне тяжелыми травмами
12	Симптомы внутреннего кровотечения:	12	необходимо прижать артерию выше места повреждения пальцами одной руки и двумя большими пальцами, или кулаком с силой, достаточной для остановки кровотечения
13	Временная остановка кровотечения	13	кровь вытекает из раны наружу
14	Ошибки, совершаемые при наложении жгута	14	первоочередной мерой первой помощи при ЧС
15	Записка с указанием точного времени наложения жгута при артериальном кровотечении	15	применяют метод максимального сгибания конечности в суставе. На место сгиба подкладывают подушечку из ваты или ткани, подушечка давит на сосуд и останавливает кровотечение, Конечность фиксируют в согнутом положении
16	Для временной остановки кровотечения из крупной артерии на ноге или руке пострадавшего методом пальцевого прижатия	16	сохранение жизни пострадавшего; предупреждение тяжелых последствий; прекращение или ослабление действия травмирующих факторов; остановка наружного кровотечения; подготовка пострадавшего к транспортированию в больницу
17	Для временной остановки артериального кровотечения в паховой, подмышечной области, в области предплечья	17	потеря крови из кровеносной системы

2.Профессионально-ориентированные задания.

Ответить на вопрос и обосновать его примерами.

Какие травмы вы можете получить на будущем месте работы (ориентируйтесь на получаемую специальность)? Способы оказания первой помощи (ПП)?

3.Контрольные вопросы.

1. Кровотечения по виду поврежденного кровеносного сосуда.
2. Способы остановки артериального кровотечения.
3. Способы остановки венозного кровотечения.
4. Способы остановки внутреннего кровотечения.
5. Ситуации, приводящие к летальному исходу.
6. Этапы реанимации.
7. Особенности проведения непрямого массажа сердца.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5 (1 час)

Название практической работы: «Изучение и освоение приемов строевой подготовки».

Цель работы: дать основные понятия слаженности при действиях в строю и одиночно; изучить основные команды и строевые приёмы; формировать у юношей подтянутость и строевую выправку.

dom.sustec.ru.

Результаты:

метапредметные:

- МРП 01 владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;
- МРП 02 владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;
- МРП 12 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

предметные:

- ПРб 10 сформированность представлений о роли России в современном мире, угрозах военного характера, роли вооружённых сил в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы, прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание действия при сигналах гражданской обороны;
- ПРб 11 знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;
- ПРб 12 знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

знания: Строевого устава.

умения: выполнять элементы строевой подготовки.

Ход работы:

1.Задания.

1.1. Изучить теоретический материал.

Теоретическая часть.

Строй - установленное размещение учащихся для совместных действий. Строевые приемы выполняются по командам.

«Становись» - команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.

Основная стойка - термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки, подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми последними фалангами пальцев повернуты внутрь и прижаты к середине бедра; голова держится высоко, смотрит вперед.

«Равняйсь» - по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) - равняйсь» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «Смирно» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«Вольно» - стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

«Отставить» - команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись» - команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

Расчет группы учащихся может производиться: по команде **«По порядку - рассчитайсь»**, при этом каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен». Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении - с постановкой левой ноги.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «Направо», «Налево», «Полповорота направо», «Полповорота налево», «Кругом». В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо - под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом дается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) - марш» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

Построения - действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя. Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения:

Построение в шеренгу осуществляется по команде: «В одну (две и т.д.) шеренгу - становись». Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него. Построение в колонну осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) - становись». Учащиеся выстраиваются за учителем.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги - стройся». Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу - стройся».

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги - стройся». Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся». Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две, три.

Для передвижения занимающихся в ходе занятий могут быть использованы различные способы ходьбы. Строевой шаг - шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15-20 см от пола, ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; назад - до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой. Походный шаг (обычный) отличается меньшим напряжением, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела.

Строевая подготовка.

Рис. 1. Строевая стойка

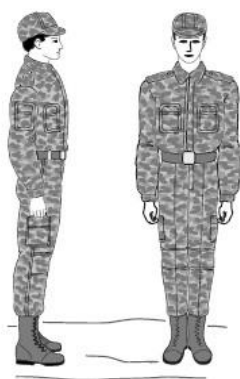


Рис. 2. Строевой шаг



Рис. 3. Выполнение воинского приветствия: а – на месте; б – в движении



1.2. Отработайте этапы строевой подготовки на плацу:

- строевая стойка, строевой шаг одиночно и в составе отделения,

- построение в одношереножный и перестроение в двухшереножный строй (с изучением элементов строя и команд),
- повороты на месте одиночно и в строю,
- выход из строя и подход к начальнику,
- построение в линию взводных колонн (*каждый этап строевой подготовки начинается с выполнения упражнения по разделением, слитно и только затем в составе строя*).

2. Профессионально-ориентированные задания.

Ответить на вопрос и обосновать его примерами.

Места применения получаемой вами специальности в рядах ВС РФ?

3. Контрольные вопросы.

1. Что такое строевая стойка?
2. Что делают солдаты по команде «Равняйся!», «Ровно!», «Смирно!»?
3. Основная цель построения?
4. В чем выражаются основные особенности службы в армии?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

Название практической работы: «Изучение мер безопасности при стрельбе».

Цель работы: : научиться стрелять по бумажным мишеням в положении стоя, лежа, с колена не причинив себе вреда.

Результаты:

Формируемые элементы ПК (профессионально ориентированное метапредметные:

- МРП 01 владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;
- МРП 05 критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;

предметные:

- ПРБ 10 сформированность представлений о роли России в современном мире, угрозах военного характера, роли вооружённых сил в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы, прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание действия при сигналах гражданской обороны;
- ПРБ 11 знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;
- ПРБ 12 знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

знания: правил ведения стрельбы из пневматической винтовки, материальную часть пневматической винтовки.

умения: заряжать пневматическую винтовку.

Ход работы:

1.Задания.

1.1.Изучить требования безопасности и инструкции.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

при проведении стрельб

1. Стрельбы из спортивного оружия (малокалиберной или пневматической винтовки) проводятся в целях подготовки к выполнению начального упражнения стрельб из автомата и в системе факультативных занятий в оборудованном, имеющем разрешение тире (стрельбище) под руководством педагогического работника образовательного учреждения, осуществляющего обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы (преподаватель учебного пункта) (далее именуется – педагогический работник).
2. Стрельбы боевыми патронами из автомата (карабина) проводятся только на оборудованных войсковых стрельбищах и тирах под руководством опытных офицеров воинской части или военного комиссариата.
3. Безопасность при проведении стрельб обеспечивается четкой организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы.
4. Стрелять на стрельбище или в тире, где не обеспечена безопасность, боевыми и малокалиберными патронами, а также пулями из пневматической винтовки или доверять руководство стрельбой кому-либо из граждан **запрещается.**

В тире и на стрельбище запрещается:

1. производить стрельбу из неисправного оружия и при поднятом белом флаге;
2. брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды руководителя стрельб;
3. заряжать оружие до команды руководителя стрельб;
4. прицеливаться и направлять оружие в стороны и тыл, а также в людей;
5. выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
6. находится на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;
7. оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без разрешения руководителя стрельб;
8. производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира);
9. стрелять в тире одновременно из разных видов оружия;
- 10.находиться на огневом рубеже кому бы то ни было до сигнала (команды) «Огонь» и после сигнала (команды) «Отбой» старшего руководителя стрельб.
- 11.Выдача гражданам боевых патронов производится специально назначенным военным служащим соединения, воинской части. Подготовка

каждого обучающегося к стрельбе боевыми патронами проверяется офицером соединения, воинской части (военного комиссариата) в присутствии педагогического работника.

Выдача малокалиберных патронов производится только педагогическим работником исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одному патрону.

Заряжается оружие на огневом рубеже и только по команде «Заряжай» руководителя стрельб.

Чистка оружия производится в специально отведенных местах под руководством педагогического работника.

Для проведения стрельбы из спортивного оружия руководитель образовательного учреждения издает письменный приказ, в котором указывает: дату, место, наименование класса (курса) и количество привлекаемых обучающихся;

вид, количество и номера спортивного оружия, которое будет использоваться при стрельбе, количество необходимых патронов (пулек);

наименование упражнения;

фамилию педагогического работника;

необходимые средства оказания первой медицинской помощи.

Для учета израсходованных патронов (пулек) педагогический работник составляет акт, в котором указывает дату и место, наименование упражнения, количество стрелявших и количество израсходованных патронов (пулек).

Акт подписывается педагогическим работником, классным руководителем и утверждается руководителем образовательного учреждения.

О всех несчастных случаях, происшедших во время стрельб, немедленно сообщается в ближайший врачебный пункт, в местные органы внутренних дел и органы исполнительной власти, осуществляющие управление в сфере образования, руководителю образовательного учреждения как о чрезвычайном происшествии.

Инструкция

по соблюдению мер безопасности при стрельбе для учащихся

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.

2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять.

Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.

4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.

5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.

6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.

7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.

8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.

9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.

10. При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.

11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

12. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.

13. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.

14. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.

15. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.

16. Когда стрельба не ведётся держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.

17. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

18. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.

19. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте, с соблюдением всех мер безопасности.

20. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае, вас отстранят от стрельбы.

Нормативы (оценки) за выполнение упражнений по стрельбе

Оценка		
"отлично"	"хорошо"	"удовлетворительно"
выбить 22 очка, в том числе попасть тремя выстрелами в черный круг;	выбить 16 очков, в том числе попасть двумя выстрелами в черный круг;	выбить 12 очков, в том числе попасть одним выстрелом в черный круг.

1.2. Выполнить упражнения (смотри приложение № 2).

1-ое упражнение по спортивной стрельбе из пневматической винтовки.

- цель – спортивная с кругами мишень "П", на 10м и 5м;
- расстояние до цели – 10м или 5м (в зависимости от мишени);
- количество пуль – 6(3+3) шт., (три пробных выстрела и три – зачетных);
- время на стрельбу – неограниченное;
- положение – сидя, с руки.

2-ое упражнение по спортивной стрельбе из пневматической винтовки.

- цель – спортивная с кругами мишень "П", на 10м и 5м;
- расстояние до цели – 10м или 5м (в зависимости от мишени);
- количество пульк – 6(3+3) шт., (три пробных выстрела и три – зачетных);

- время на стрельбу – неограниченное;

- положение – стоя, с руки.

3-ое упражнение по спортивной стрельбе из пневматической винтовки.

- цель – спортивная с кругами мишень "П", на 10м и 5м;
- расстояние до цели – 10м или 5м (в зависимости от мишени);
- количество пульк – 6(3+3) шт., (три пробных выстрела и три – зачетных);

- время на стрельбу – неограниченное;

- положение – лежа.

2.Профессионально-ориентированные задания.

Дайте обоснованный ответ.

Можно ли сдавать в аренду подвальные помещения под стрелковый тир?

3.Контрольные вопросы.

1.Пересказать «Инструкцию по соблюдению мер безопасности при стрельбе для учащихся».

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7

Название практической работы: «Изучение устройства автомата

Калашникова и патрона к нему».

Цель работы: совершенствовать свои знания по устройству и навык по неполной разборки и сборки АК-74.

Результаты:

метапредметные:

- МРП 01 владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;
- МРП 11 владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;
- МРП 12 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

предметные:

- ПРБ 10 сформированность представлений о роли России в современном мире, угрозах военного характера, роли вооружённых сил в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы, прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание действия при сигналах гражданской обороны;
- ПРБ 11 знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;

знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;

- ПРБ 12 знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

знания: строения АК-74, порядок разборки (не полная), сборки, правила хранения автомата Калашникова.

умения: стрелять из пневматической винтовки в положениях: лежа, стоя и с колена.

Ход работы:

1.Задания.

- 1.1.Описать предназначение и устройство АК-74.
- 1.2. Описать последовательность разборки АК-74.
- 1.3. Выполнить норматив по сборке и разборке АК-74.

Норматив считается выполненным, если разборка и сборка АК-74 произведена в указанный промежуток времени.

АК-74	Оценка		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Разборка	12 сек.	14 сек.	17 сек.
Сборка	22 сек.	25 сек.	30 сек.

2.Профессионально-ориентированные задания

Должностное лицо, осуществляющее проведение инструктажа и обучение по гражданской обороне с жителями многоквартирных домов?

3.Контрольные вопросы

- 1.Правила хранения оружия.
- 2.Устройство автомата Калашникова.

Эталон

Таблица 2. Ответы

Модели поведения																			
пешеходов					велосипедистов							пассажиров			водителей				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	1	2	3	4	5
2	4	3	2	2	2	1	4	3	4	3	1	5	3	4	3	4	4	5	5

Комментарий к заданию №2.

Модели поведения пешеходов.

1. При включении этих сигналов светофора преимущество в движении имеет:

- 1) Пешеход.
- 2) Водители автомобилей синего и серого цвета.

Комментарий.

В этой ситуации при смене сигналов светофоров преимущество в движении имеют водители автомобилей синего и серого цвета. Пешеход, который не успел закончить переход, должен ожидать разрешающего сигнала светофора на линии, которая разделяет транспортные потоки противоположных направлений. Он может продолжить переход только тогда, когда это будет разрешено соответствующим сигналом светофора, и когда он убедится в безопасности дальнейшего движения (пп. 4.6., 14.3. ПДД РФ).

2. В данной ситуации вне населённого пункта кто из участников дорожного движения нарушает Правила?

- 1) Только пешеход, ведущий велосипед.
- 2) Только пешеход, везущий тележку.
- 3) Оба не нарушают.
- 4) Оба нарушают.

Комментарий.

В показанной ситуации вне населённого пункта оба участника дорожного движения нарушают Правила. Пешеход, который везёт тележку, должен передвигаться по обочине только навстречу движению транспортных средств. Пешеход, ведущий велосипед, должен идти по обочине только в направлении движения транспортных средств (п. 4.3. ПДД). Оба участника дорожного движения, передвигаясь по обочине, должны придерживаться каждый своей правой стороны.

3. В показанной ситуации пешеходу на обозначенном этим знаком участке дороги выходить на проезжую часть до полной остановки трамвая:

- 1) Разрешается.
- 2) Разрешается только при отсутствии нерельсовых транспортных средств.
- 3) Не разрешается.

Комментарий.

В показанной ситуации на участке дороги с дорожным знаком «Место остановки трамвая» без посадочной площадки пешеходам не разрешается выходить на проезжую часть до полной остановки трамвая (п. 4.12. ПДД).

4. На этом участке дороги, когда в зоне видимости нет перехода или перекрёстка, пешеходу переходить проезжую часть:

- 1) Разрешается, только если отсутствуют транспортные средства.
- 2) Запрещается.
- 3) Разрешается только после того, как пешеход убедится в отсутствии опасности.

Комментарий.

На изображённом участке дороги присутствует разделительная полоса. Кроме этого, дорога имеет четыре полосы для движения в обоих направлениях. Поэтому пешеходу переходить проезжую часть в этом месте запрещается (п. 4.14.г) ПДД).

5. Ожидать троллейбус в заездном «кармане» пешеходам:

- 1) Разрешается.
- 2) Не разрешается.
- 3) Разрешается, только если они создают препятствия для движения других пешеходов по тротуару.
- 4) Разрешается, только если это не препятствует движению троллейбусов.
- 5) Разрешается в случаях, перечисленных в ответах 3 и 4.

Комментарий.

ожидать троллейбус в заездном «кармане», на проезжей части дороги, пешеходам не разрешается (п. 4.11. ПДД).

Модели поведения велосипедистов.

1. В этой ситуации после поворота направо на перекрёстке в направлении стрелки, изображённой на табличке под дорожным знаком, преимущество на пересечении с велосипедной дорожкой:

- 1) Имеет велосипедист.
- 2) Имеете Вы.

Комментарий.

В показанной ситуации велосипедная дорожка с правой стороны пересекает дорогу вне перекрёстка. Поэтому на таком пересечении велосипедист обязан уступить дорогу Вам – водителю автомобиля, движущемуся по дороге (п. 6.6. ПДД).

2. В данной ситуации право на первоочередное движение на пересечении с велосипедной дорожкой имеет:

- 1) Водитель автомобиля.
- 2) Велосипедист.

Комментарий.

Водитель автомобиля движется по дороге, которую пересекает велосипедная дорожка вне перекрёстка. Пересечение дороги с велосипедной дорожкой не считается перекрёстком. На таком пересечении велосипедист обязан уступить дорогу любым другим транспортным средствам, которые движутся по дороге. Поэтому в показанной ситуации право на первоочередное движение на пересечении с велосипедной дорожкой имеет водитель автомобиля (п. 6.6. ПДД).

3. При перевозке пассажиров-одноклассников нарушает Правила дорожного движения:

- 1) Только велосипедист.
- 2) Только водитель mopeda.
- 3) Оба не нарушают.
- 4) Оба нарушают.

Комментарий.

При перевозке пассажиров-одноклассников нарушают Правила дорожного движения оба водителя. Велосипедисту запрещается перевозить пассажира на велосипеде. Водитель mopeda и пассажир, которого он перевозит, во время движения по дороге обязаны быть в застёгнутых мотошлемах (пп. 6.1. и 6.7.д) ПДД). При этом необходимо помнить, что двигаться по дороге на велосипедах разрешается лицам, достигшим 14-летнего, на mopедах – 16-летнего возраста. Причём водитель mopeda обязан иметь при себе водительское удостоверение категории A1, а его транспортное средство должно быть зарегистрировано в органах Госавтоинспекции и на нём должен быть установлен государственный номерной знак установленного образца.

4. Кто из участников дорожного движения, осуществляя буксировку в данной ситуации, нарушает Правила?

- 1) Только водитель мотоцикла с боковым прицепом, буксирующего mopед.
- 2) Только водитель mopeda, буксирующего велосипед.
- 3) Оба нарушают.
- 4) Оба не нарушают.

Комментарий.

В показанной ситуации оба участника дорожного движения (водитель mopeda и водитель мотоцикла с боковым прицепом) нарушают Правила. Mопеды и велосипеды и буксировать запрещено (пп. 6.7.е), 23.10.г) ПДД).

5. Движение на mopедах по тротуарам и пешеходным дорожкам:

- 1) Разрешается.
- 2) Разрешается только под присмотром взрослых.
- 3) Разрешается, когда рядом нет велосипедной дорожки.
- 4) Запрещается.

Комментарий.

Движение на mopедах по тротуарам и пешеходным дорожкам запрещается (п. 6.7. ПДД). Водители mopедов могут двигаться на них только по проезжей части, как и другие транспортные средства, на общих основаниях.

6. Какого цвета должны быть световозвращатели на mopедах и велосипедах?

- 1) Оранжевого цвета спереди, красного – сзади.
- 2) Красного – спереди и сзади, оранжевого – по сторонам.
- 3) Белого цвета спереди, красного – сзади, оранжевого – по сторонам.

Комментарий.

Световозвращатели на мопедах и велосипедах должны быть белого цвета спереди, оранжевого – по сторонам, и красного цвета сзади (п. 6.2. ПДД).

7. Необходимо ли при движении по дороге в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости включать фонарь (фару) на велосипедах?

- 1) Необходимо.
- 2) Необходимо только при движении в тёмное время суток по дороге вне населённого пункта.
- 3) Необходимо только при движении в тёмное время суток в населённом пункте.
- 4) Необходимо только, когда они не оборудованы световозвращателями.

Комментарий.

Во время движения по дороге в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости на велосипедах необходимо включать фонарь (фару) независимо от места передвижения (населённый пункт или вне населённого пункта) и наличия световозвращателей (п. 6.3. ПДД).

Модели поведения пассажиров.

1. Что из перечисленного в ответах запрещается делать пассажирам, находящимся в транспортном средстве?

- 1) Использовать для езды подножки и выступы транспортных средств, препятствовать закрытию дверей.
- 2) Во время движения в населённом пункте находиться в автомобиле-такси с непристёгнутыми ремнями безопасности.
- 3) Отвлекать внимание водителя от управления транспортным средством и мешать ему в этом.
- 4) Всё перечисленное в ответах выше.
- 5) Выполнять перечисленные в ответах 1 и 3 действия.

Комментарий.

Пассажирам транспортного средства запрещается во время движения отвлекать внимание водителя от управления транспортным средством и мешать ему в этом, а также препятствовать закрытию дверей и использовать для езды подножки и выступы транспортных средств (п. 5.3.а), в) ПДД).

2. С каких мест пассажирам разрешается осуществлять посадку (высадку)?

- 1) Только с тротуара или обочины.
- 2) Только с посадочной площадки.
- 3) Со всех перечисленных выше мест.
- 4) Со всех перечисленных выше мест только в населённых пунктах.

Комментарий.

Посадку (высадку) пассажирам разрешается осуществлять с посадочных площадок, а также с тротуаров или обочин, как в населённых пунктах, так и за их пределами (п. 5.1. ПДД).

3. Пассажирам грузового автомобиля во время движения сидеть в кузове на грузе:

- 1) Разрешается.
- 2) Разрешается, если груз находится на уровне бортов кузова.
- 3) Разрешается, если груз находится ниже уровня бортов кузова.
- 4) Запрещается.

Комментарий.

Пассажирам запрещается во время движения стоять в кузове грузового автомобиля, сидеть на бортах или в не оборудованном для сидения месте (п. 5.3.г) ПДД). Поэтому во время движения грузового автомобиля сидеть в кузове на грузе пассажирам запрещается.

Модели поведения водителей.

1. Что из перечисленного в ответах должен в первую очередь сделать водитель, ставший участником дорожно-транспортного происшествия, в котором пострадали люди?

- 1) Записать фамилии и адреса свидетелей происшествия.
- 2) Сообщить о происшествии в орган милиции.
- 3) Вызвать карету скорой медицинской помощи.

Комментарий.

Водитель, ставший участником дорожно-транспортного происшествия, в котором пострадали люди, должен в первую очередь принять все возможные меры для оказания им первой медицинской помощи. Вызвать для них карету скорой медицинской помощи. А если это сделать невозможно, обратиться за помощью к присутствующим и отправить пострадавших в лечебное учреждение. Потом записать фамилии и адреса свидетелей происшествия и сообщить о происшествии в орган милиции (п. 2.10.г) ПДД).

2. Водитель, причастный к дорожно-транспортному происшествию, обязан:

- 1) Только немедленно остановить транспортное средство и оставаться на месте происшествия.
- 2) Только включить аварийную сигнализацию и установить знак аварийной остановки.
- 3) Только сообщить о происшествии в орган милиции и ожидать прибытия их работников.
- 4) Выполнить все перечисленные выше действия.

Комментарий.

Водитель, причастный к дорожно-транспортному происшествию, обязан выполнить все перечисленные в ответах действия: немедленно остановить транспортное средство и оставаться на месте происшествия; включить аварийную сигнализацию и установить знак аварийной остановки; сообщить о происшествии в орган милиции и ожидать прибытия их работников (п. 2.10.а), б), д) ПДД).

3.В соответствии с Правилами дорожного движения водителю запрещается управлять транспортным средством, находясь под воздействием лекарственных препаратов:

- 1) Любых.
- 2) Снижающих только внимание.
- 3) Снижающих только быстроту реакции.
- 4) Снижающих быстроту реакции и внимание.

Комментарий.

Согласно Правилам дорожного движения водителю запрещается управлять транспортным средством, находясь под воздействием лекарственных препаратов, снижающих быстроту реакции и внимание (п. 2.9.б) ПДД).

4.В соответствии с Правилами дорожного движения водителю запрещается управлять транспортным средством в состоянии:

- 1) Только алкогольного опьянения.
- 2) Только находясь под воздействием токсических веществ.
- 3) Только находясь под воздействием наркотических веществ.
- 4) Только перечисленном в ответах 1 и 3.
- 5) Перечисленном в ответах 1–3.

Комментарий.

Водителю запрещается управлять транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения либо, находясь под воздействием наркотических или токсических веществ. Каждое из этих состояний отрицательно влияет на психофизиологические функции человека-водителя и очень сильно отражается на его способностях безопасного управления транспортным средством (п. 2.9.а) ПДД).

5.В соответствии с Правилами водитель должен предоставить транспортное средство работнику полиции:

- 1) Только для отправки водителя на медицинское освидетельствование по определению состояния алкогольного опьянения.
- 2) Только для транспортировки повреждённых транспортных средств (грузовые автомобили).
- 3) Только для преследования правонарушителей и доставки их в милицию.
- 4) Во всех перечисленных выше случаях.
- 5) Только в случаях, перечисленных в ответах 2 и 3, а также для доставки в ближайшее лечебное учреждение лиц, нуждающихся в неотложной медицинской помощи.

Комментарий.

Согласно Правилам дорожного движения водитель должен предоставить транспортное средство работнику милиции для преследования правонарушителей и доставки их в милицию, а также для транспортировки повреждённых транспортных средств (грузовыми автомобилями), либо для доставки в ближайшее лечебное учреждение лиц, нуждающихся в неотложной медицинской помощи (п. 2.7.а), б), Примечание 1. ПДД).

Рис.1. Стрельба в положении стоя.

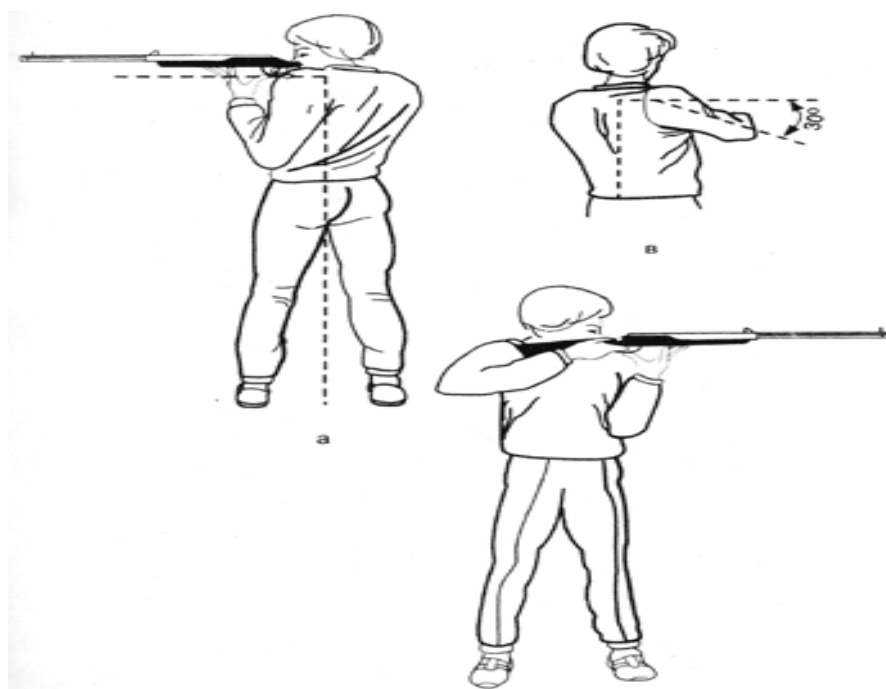


Рис2.Стрельба в положении лежа.

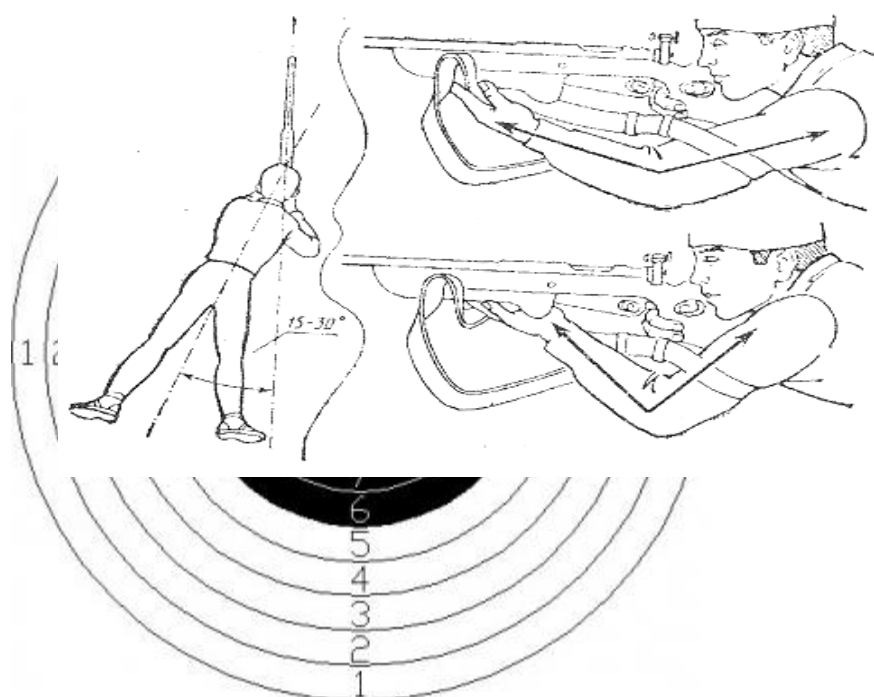
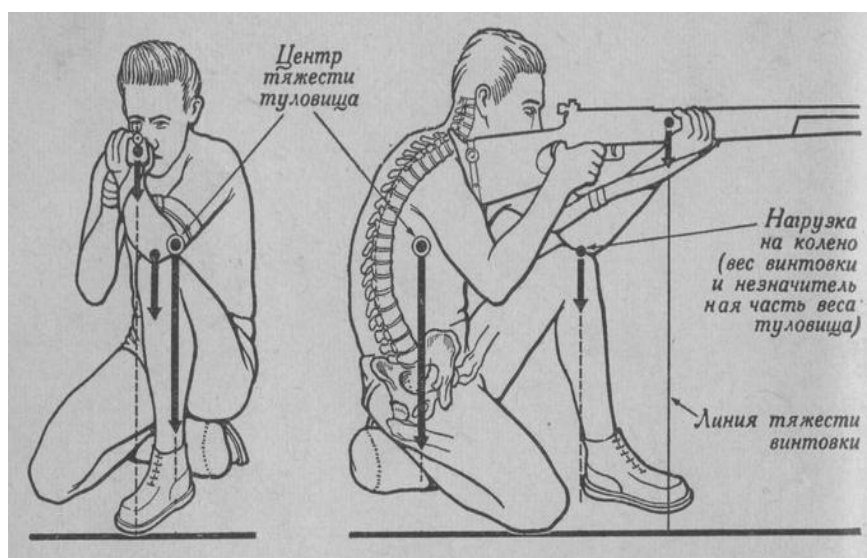


Рис.3 Стрельба в положении с колена.



ЛИТЕРАТУРА

3.1. Основные печатные издания

1. Ким С.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник: базовый уровень 10-11 классы / С.В. Ким, В.А. Горский.- Москва: Вентене-Граф, 2021.-392с : рис., табл., планы.- (Российский учебник).
2. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография [Текст]: учебник/ В.Ю. Микрюков. – 2-е изд., испр. и доп.- Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2021.–384с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-00091-623-0.

3.2 Основные электронные издания

- 1.Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2019. - 368 с. : цв. ил. - (Профессиональное образование). - URL: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=408731> (дата обращения: 11.03.2020). - ISBN 978-5-4468-8302-8.

3.3. Дополнительные источники

- 1.Электронный учебный курс. Основы безопасности жизнедеятельности (технологический профиль). //Дистанционное обучение в ЮУрГТК: [сайт].- 2023. URL: <https://dom.sustec.ru/course/view.php?id=1523> (дата обращения: 24.01.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей
- 2.Методические рекомендации по выполнению практических работ по общеобразовательной дисциплине "Основы безопасности жизнедеятельности" для специальности технологического профиля 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений / ГБПОУ "ЮУрГТК"; сост. В.Л.Сергеева. – Челябинск, 2023
- 3.БИНОМ. Лаборатория знаний [Электронный ресурс]: портал. – Режим доступа <https://lbz.ru/books/697/>
- 4.Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник/Н.В. Косолапова. 6-е изд., стер.- Москва: Академия, 2019. -363 с.: рис., табл., фот. цв. (Профессиональное образование).