

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИВАНОВСКАЯ ПОЖАРНО-  
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ  
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ  
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И  
ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»**



**Методические рекомендации  
по организации внеаудиторной работы  
обучающихся по дисциплине  
«Безопасность жизнедеятельности»**

Специальность  
20.02.04 Пожарная безопасность

Направленность  
«Тушение и профилактика пожаров»

**Иваново 2023**

**Дашевский А.Р.**

Методические рекомендации по организации внеаудиторной работы обучающихся по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» (далее методические рекомендации) по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность» – Иваново: ИПСА ГПС МЧС России, 2023. – 36 с.

Методические рекомендации содержат советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины, пожелания по изучению отдельных тем курса, рекомендации по использованию материалов учебно-методического комплекса, рекомендации по работе с литературой; советы по подготовке к промежуточной аттестации.

Методические рекомендации рассмотрены на заседании кафедры основ гражданской обороны и управления в ЧС.

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Методические рекомендации обсуждены и одобрены на заседании методико-педагогического совета Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

№ п/п		Стр.
1	ВВЕДЕНИЕ	4
2	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3	Тема 1. Первая помощь	9
4	Тема 2. Гражданская оборона	12
5	Тема 3. Основы военной службы	19
6	ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ	27
7	ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ЗАПОМИНАНИЯ	27
8	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	30
9	Словарь терминов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»	35

## ВВЕДЕНИЕ

Цель изучения дисциплины - сформировать у обучающихся представление о безопасном взаимодействии человека со средой обитания (производственной, бытовой, городской, природной), о негативных факторах чрезвычайных ситуаций (ЧС), о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями безопасности и защищенности человека. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

Целью освоения учебной дисциплины является достижение следующих результатов образования:

в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим;

в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполне-

нии обязанностей военной службы;

– порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

В результате освоения ППССЗ обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

В результате освоения ППССЗ обучающийся должен обладать **профессиональными** компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.1. Организовывать несение службы и выезд по тревоге дежурного караула пожарной части.

ПК 1.2. Проводить подготовку личного состава к действиям по тушению пожаров.

ПК 1.3. Организовывать действия по тушению пожаров.

ПК 1.4. Организовывать проведение аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Осуществлять проверки противопожарного состояния промышленных, сельскохозяйственных объектов, зданий и сооружений различного назначения.

ПК 2.2. Разрабатывать мероприятия, обеспечивающие пожарную безопасность зданий, сооружений, технологических установок и производств.

ПК 2.3. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.

ПК 2.4. Проводить противопожарную пропаганду и обучать граждан, персонал объектов правилам пожарной безопасности.

ПК 3.1. Организовывать регламентное обслуживание пожарно-технического вооружения, аварийно-спасательного оборудования и техники.

ПК 3.2. Организовывать ремонт технических средств.

ПК 3.3. Организовывать консервацию и хранение технических и автотранспортных средств.

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» входит в состав общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла обязательной части учебных циклов программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

При изучении дисциплины планируется проведение лекций, семинарских и практических занятий. Основное учебное время отводится на проведение семинарских и практических занятий.

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	104
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>68</b>
в том числе:	
лекционные занятия	18
семинарские занятия	38
практические занятия	12
контрольные работы	-
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
выполнение расчетно-графической работы	-
внеаудиторная самостоятельная работа	36
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (3 семестр)	

#### Литература

##### а) основная литература

1. Соломин В.П. Безопасность жизнедеятельности: учеб. и практикум для СПО / ред. В. П. Соломин. - М. : Юрайт, 2018. - 399 с.
2. Беляков Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для СПО / Г. И. Беляков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2018. - 354 с.
3. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник / В.Ю. Микрюков – 2-е изд. испр. и доп. – М. : ФОРУМ: ИНФРА – М, 2018. – 384 с. – (Среднее профессиональное образование).

##### б) дополнительная литература

4. Каменчук В.Н., Дашевский А.Р. Безопасность жизнедеятельности: учебное посо-

бие: в 2-х частях. Ч.1 /. - Иваново : ИПСА ГПС МЧС России, 2021. - 80 с

5. Каменчук В.Н., Дашевский А.Р. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие: в 2-х частях. Ч.2 /. - Иваново : ИПСА ГПС МЧС России, 2021. - 70 с
6. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности для технических вузов: учебник / В.Ю. Микрюков. - Москва: КНОРУС, 2018. - 258 с.

в) нормативная литература

7. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» №68-ФЗ от 21.12.1994 (в действующей редакции).
8. Федеральный закон «О пожарной безопасности» №69-ФЗ от 21.12.1994 (в действующей редакции).
9. Федеральный закон «О радиационной безопасности» №3-ФЗ от 09.01.1996 (в действующей редакции).
10. Федеральный закон «О гражданской обороне» №28-ФЗ от 12.02.1998. (в действующей редакции).
11. Федеральный закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» №116-ФЗ от 21.07.1997. (в действующей редакции).
12. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 № 35-ФЗ (последняя редакция)
13. ГОСТ Р 22.0.05-94 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Техногенные ЧС. Термины и определения».
14. ГОСТ 22.0.03-97 Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Природные чрезвычайные ситуации. Термины и определения
15. Федеральный закон от 31 мая 1996 г. N 61-ФЗ «Об обороне» (в действующей редакции)
16. Приказ МЧС России от 27 мая 2003 г. № 285 «Об утверждении и введении в действие правил использования и содержания средств индивидуальной защиты, приборов радиационной, химической разведки и контроля» (в действующей редакции)
17. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 21.02.2019) Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации (вместе с Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации, Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации)

г) базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) и электронные образовательные ресурсы

18. Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>
19. Электронная библиотека академии <http://Bibliomchs37.ru>.
20. Единая ведомственная электронная библиотека МЧС России сеть Интранет по адресу: 10.46.0.45.

21.ЭБС «Юрайт»

22.Национальная электронная библиотека



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Тема 1. Первая помощь

**Цель:** ознакомить обучающихся с факторами формирующие здоровье человека и факторами разрушающими здоровье человека, а также с порядком оказания первой помощи пострадавшим.

#### Методические рекомендации по изучению темы

Данная тема дает общие представления о факторах формирующие здоровье человека и факторах разрушающее здоровье человека, а также о порядке оказания первой помощи пострадавшим.

Изучите данную тему с использованием материала лекций и учебной литературы.

#### Вопросы для самоконтроля

1. Органы чувств: слух, зрение, обоняние, органы вкуса, осязание.
2. Понятие о высшей нервной деятельности человека.
3. Ошибки при оказании первой помощи пораженным с ожогами и обморожениями.
4. Алкоголизм: основные признаки и стадии развития болезни.
5. Синдром приобретенного иммунодефицита.
6. Анатомия и физиология человека, понятие организма и органа.
7. Социально-гигиенический мониторинг. Профилактика нарушений состояния здоровья человека.
8. Наиболее часто встречающиеся общие заболевания. Профессиональные заболевания.

**Опорные термины по теме «Первая помощь»:**  
первая помощь, здоровье, гигиена.

#### Тесты для самоконтроля

№ п/п	Форма вопроса, его содержание	Варианты ответов
1	2	3
1.	Мельчайшие кровеносные сосуды	1) Артерии; 2) Вены; 3) Капилляры.
2.	Начальным видом оказания медицинской помощи пострадавшим считается	1) первая врачебная помощь 2) само- и взаимопомощь 3) первая помощь 4) специализированная

3.	Мероприятия первой помощи включают	1) транспортную иммобилизацию 2) блокаду места перелома 3) введение антибиотиков
4.	К терминальным состояниям относятся	1) кома; 2) предагональное состояние; 3) клиническая смерть; 4) шок.
5.	Обязательным условием при проведении наружного массажа сердца являются	1) наличие валика под лопатками; 2) наличие твердого основания под грудной клеткой; 3) наличие двух реаниматоров; 4) положение рук на границе средней и нижней трети грудины.
6.	Для временной остановки артериального кровотечения необходимо выполнить следующие действия	1) осуществить пальцевое прижатие артерии, наложить давящую повязку на рану, при необходимости наложить кровоостанавливающий жгут 2) наложить кровоостанавливающий жгут 3) наложить давящую повязку на рану, доставить пострадавшего в медицинскую организацию 4) зажать артерию в ране, наложить кровоостанавливающий жгут
7.	Когда производится вызов скорой медицинской помощи	1) непосредственно после оказания первой помощи пострадавшим 2) сразу после определения наличия пострадавших на месте происшествия 3) после определения примерного количества и состояния пострадавших 4) сразу же по прибытии на

		место дорожно-транспортного происшествия
8.	Признаками артериального кровотечения являются	1) пульсирующая алая струя крови, быстро расплывающаяся лужа крови алого цвета, быстро пропитываемая кровью одежда пострадавшего 2) лужа крови диаметром более 1 метра вокруг пострадавшего; 3) обильная струя крови темного цвета, сопровождающаяся резким ухудшением состояния пострадавшего 4) обильное истечение крови со всей поверхности раны
9.	Выберите признаки внутреннего кровотечения	1) учащенный слабый пульс 2) тошнота и рвота 3) чувство жажды 4) частое дыхание 5) слабость, головокружение 6) все перечисленное 7) ничего из перечисленного
10.	Кровоостанавливающий жгут накладывается в следующих случаях	1) при артериальном кровотечении 2) при обильном венозном кровотечении 3) при всех видах сильного кровотечения 4) при определении большой лужи крови

**Перечень литературы и учебно-методических материалов  
для самостоятельной подготовки по теме**

**а) основная литература**

1. Соломин В.П. Безопасность жизнедеятельности: учеб. и практикум для СПО / ред. В. П. Соломин. - М. : Юрайт, 2018. - 399 с.
2. Беляков Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для СПО / Г. И. Беляков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2018. - 354 с.

г) базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) и электронные образовательные ресурсы

3. Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>
4. Электронная библиотека академии <http://Bibliomchs37.ru>.
5. Единая ведомственная электронная библиотека МЧС России сеть Интранет по адресу: 10.46.0.45.
6. ЭБС «Юрайт»
7. Национальная электронная библиотека

## **Тема 2. Гражданская оборона**

**Цель:** ознакомить обучающихся с основами организации и ведения гражданской обороны, видами и особенностями чрезвычайных ситуаций, средствами индивидуальной и коллективной защиты.

### **Методические рекомендации по изучению темы**

Данная тема раскрывает основы ведения гражданской обороны, защиту населения при стихийных бедствиях, авариях и при неблагоприятной социальной и экологической обстановке, предназначение единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС.

Изучите данную тему с использованием материала лекций и учебной литературы.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Задачи, состав сил и средств РСЧС.
2. Принципы функционирования РСЧС.
3. Режимы функционирования РСЧС.
4. Задачи КЧС и ПБ.
5. Нормативное правовое регулирование в области гражданской обороны.
6. Задачи и структура гражданской обороны.
7. Назначение и структура территориальных подсистем РСЧС
8. Общие понятия об устойчивости объектов экономики в ЧС.
9. Основные мероприятия по повышению надежности инженерно-технического комплекса.
10. Защита населения при стихийных бедствиях и авариях.
11. Защита населения при неблагоприятной социальной обстановке.
12. Общие черты, способы осуществления террористических актов.
13. История терроризма, его истоки (причины).
14. Правила и порядок поведения населения при угрозе или осуществлении террористического акта.
15. Классификация СИЗ.

16. Назначение и ТТХ СИЗ.
17. Современные СИЗ.
18. Укрытие в защитных сооружениях ГО.
19. Рассредоточение и эвакуация.
20. Эвакуация населения в мирное время.
21. Эвакуация населения в военное время.
22. Нормативно-правовые документы по пожарной безопасности.
23. Меры пожарной безопасности на потенциально опасных производственных объектах.

### **Опорные термины по теме «Гражданская оборона»:**

гражданская обороны, чрезвычайная ситуация, авария, стихийное бедствие, терроризм.

### **Тесты для самоконтроля**

№ п/п	Форма вопроса, его содержание	Варианты ответов
1	2	3
1.	Назовите основной принцип и особенности распределения гражданской обороны по территории Российской Федерации?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Территориально-административный принцип, по всей территории</li> <li>2. Территориально-производственный принцип, по всей территории</li> <li>3. Административно коллегиальный принцип, по всей территории</li> </ol>
2.	Назовите главную задачу гражданской обороны на уровне государства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение защиты населения, материальных и культурных ценностей от мародёров и расхитителей</li> <li>2. Обеспечение защиты населения, материальных и культурных ценностей в экстремальных условиях мирного и военного времени</li> <li>3. Обеспечение защиты прав и свобод и европейских ценностей населения</li> </ol>
3.	Укажите, где используются силы и средства ГО в мирное время?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита и хранение материальных ценностей на случай войны</li> <li>2. Создание, подготовка и поддержание в постоянной</li> </ol>

		<p>готовности невоенизированных формирований ГО</p> <p>3. Расширение и укрепление территории РФ</p>
4.	Укажите, кто является начальником ГО в регионе, муниципалитете, в органах местного самоуправления?	<p>1. Начальники пожарных частей</p> <p>2. Главы администраций</p> <p>3. Преподаватели ОБЖ школ</p>
5.	Укажите, кто в РФ утверждает план ГО и вводит его в действие (при необходимости)?	<p>1. Премьер министр</p> <p>2. Президент</p> <p>3. Министр обороны</p> <p>4. Министр МЧС</p>
6.	Укажите, где используются силы и средства ГО в мирное время? ...	<p>1. В мирное время силы и средства ГО применяются для защиты суверенных границ РФ</p> <p>2. В мирное время силы и средства ГО применяются для защиты населения и территорий при ЧС природного и техногенного характера</p> <p>3. В мирное время силы и средства ГО применяются для защиты населения и территорий при экономическом и политическом кризисе.</p>
7.	Укажите, кто в РФ осуществляет руководство гражданской обороной?	<p>1. Президент Российской Федерации.</p> <p>2. Правительство РФ.</p> <p>3. Главы администраций регионов (губернаторы).</p>
8.	Укажите, кто является начальником ГО в регионе?	<p>1. Руководители пожарных частей</p> <p>2. Главы администраций регионов</p> <p>3. Руководители поисково-спасательных отрядов</p> <p>4. Губернаторы.</p>
9.	Укажите, кто является начальником	1. Директора учебных заведе-

	ГО , в органах местного самоуправления директора учебных заведений?	ний 2. Главы администраций органов местного самоуправления. 3. Начальники полиции 4. Начальники пожарных частей
10.	Назовите кто является начальником ГО учебного заведения?	1. Завуч. 2. Директор. 3. Преподаватель ОБЖ. 4. Инженер по ТБ.
11	Что называется чрезвычайной ситуацией:	1. Ситуация, в которой возникает реальная угроза жизни человека, его имуществу 2. Ситуация, в которой возникает угроза имуществу человека
12	Чрезвычайные ситуации бывают:	1. Природного характера 2. Техногенного характера 3. Природного, техногенного, социального характера.
13	В каком из ответов правильно перечисленных стихийные бедствия?	1. Наводнения, землетрясения, оползни, снежные заносы, селевые потоки 2. Наводнения, землетрясения, дожди, таяние снега
14	Ваши действия при землетрясении?	1. Выбежать на улицу 2. Укрыться в защитном сооружении 3. При первых толчках по возможности выбежать на улицу, а если не предоставляется такой возможности, то стать в оконный или дверной проём или лечь в ванную
15	Ваши действия при наводнении?	1. Оставаться дома 2. Занять возвышенные места 3. Выйти на улицу
16	Ваши действия при снежных заносах?	1. Очищать снег 2. Прекратить всякие передвижения, а если снегопад застал в пути- не прекращать движение

		3. Укрыться в защитном сооружении
17	Цели и задачи РСЧС:	1. Предупреждение и ликвидация ЧС 2. Оповещение населения об угрозе применения ОМП
18	Когда образовалась РСЧС?	1. 1990 год 2. 1991 год 3. 1992 год 4. 1994 год
19	Ваши действия по сигналу “Внимание! Всем!”	1. Необходимо выбежать на улицу 2. Необходимо включить телевизор, радио
20	Перечислите виды ОМП	1. Ядерное, химическое, биологическое 2. Стрелковое, высокоточное оружие
21	В каком ответе правильно перечислены поражающие факторы ядерного взрыва?	1. Ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение местности, электромагнитный импульс. 2. Поражение происходит осколками 3. Ударная волна, световое излучение
22	На чем основано действие химического оружия?	1. на использовании болезнетворных микробов 2. на использовании термоядерной реакции 3. на использовании токсических свойств химических элементов
23	На чем основано действие биологического оружия?	1. на использовании болезнетворных микробов 2. на использовании термоядерной реакции 3. на использовании токсических свойств химических элементов
24	К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся:	1. Противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки, ПТМ



		2. ОЗК, костюм Л-1
25	К индивидуальным средствам защиты кожи относятся:	1. Противогазы, респираторы 2. ОЗК, защитный костюм Л-1, фильтрующая защитная одежда. 3. Убежище.
26	Как подбирается рост шлем-маски общевойскового противогаза?	1. По высоте лица 2. По окружности головы через щеки 3. По объему лица
27	Как подбирается рост шлем-маски противогаза ГП-5?	1. По высоте лица 2. По окружности головы через щеки 3. По объему лица
28	Общевойсковой противогаз состоит:	1. Фильтрующий бочёк, шлем-маска, соединительная трубка 2. Фильтрующий бочёк, шлем-маска 3. Полуоткрытая шлем-маска, соединительная трубка, фильтрующий бочёк
29	Противогаз ГП-5 состоит:	1. Фильтрующий бочёк, шлем-маска, соединительная трубка 2. Фильтрующий бочёк, шлем-маска 3. Полуоткрытая шлем-маска, соединительная трубка, фильтрующий бочёк
30	Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания вы используете при химическом заражении местности:	1. Противогаз 2. Ватно-марлевая повязка респиратор 3. Противогаз, ватно-марлевая повязка и респиратор

### Вопросы для самостоятельного изучения

Используя материал, изложенный [1,2], изучить вопрос:

- «Назначение и структура территориальных подсистем РСЧС».

### Перечень литературы и учебно-методических материалов для самостоятельной подготовки по теме

а) основная литература

1. Соломин В.П. Безопасность жизнедеятельности: учеб. и практикум для СПО /

ред. В. П. Соломин. - М. : Юрайт, 2018. - 399 с.

2. Беляков Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для СПО / Г. И. Беляков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2018. - 354 с.

б) дополнительная литература

3. Владимиров В. А., Измалков В. И., Измалков А. В. Радиационная и химическая безопасность населения. – М.: Деловой экспресс, 2005.-543с.
4. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности для технических вузов: учебник / В.Ю. Микрюков. - Москва: КНОРУС, 2018. - 258 с.
5. Мазурин Е.П. Гражданская оборона: учебное пособие/Е.П. Мазурин, Р.И. Айзман. - Новосибирск: АРТА, 2011.-263с.
6. Организация и ведение гражданской обороны и защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: Учебное пособие/ Под общ. Ред.Г.Н.Кириллова.-6-е изд.-М.: Институт риска и безопасности, 2010.-536с
7. Петров С.В. Социальные опасности и защита от них: учеб. пособие / С.В.Петров, Л.А. Гиренко, И.П. Слинькова. - Новосибирск: АРТА., 2011.-271с
8. Хван Т.А. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. – Изд. 8-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 414 с.

в) нормативная литература

9. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» №68-ФЗ от 21.12.1994 (в действующей редакции).
- 10.Федеральный закон «О пожарной безопасности» №69-ФЗ от 21.12.1994 (в действующей редакции).
11. Федеральный закон «О радиационной безопасности» №3-ФЗ от 09.01.1996 (в действующей редакции).
12. Федеральный закон «О гражданской обороне» №28-ФЗ от 12.02.1998. (в действующей редакции).
13. Федеральный закон «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» №116-ФЗ от 21.07.1997. (в действующей редакции).
14. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 № 35-ФЗ (последняя редакция)
15. ГОСТ Р 22.0.05-94 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Техногенные ЧС. Термины и определения».
16. ГОСТ 22.0.03-97 Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Природные чрезвычайные ситуации. Термины и определения
- 17.Федеральный закон от 31 мая 1996 г. N 61-ФЗ «Об обороне» (в действующей редакции)
- 18.Приказ МЧС России от 27 мая 2003 г. № 285 «Об утверждении и введении в действие правил использования и содержания средств индивидуальной защиты,

приборов радиационной, химической разведки и контроля» (в действующей редакции)

г) базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) и электронные образовательные ресурсы

19. Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>

20. Электронная библиотека академии <http://Bibliomchs37.ru>.

21. Единая ведомственная электронная библиотека МЧС России сеть Интранет по адресу: 10.46.0.45.

22. ЭБС «Юрайт»

23. Национальная электронная библиотека

### **Тема. 3. Основы военной службы**

**Цель:** ознакомить обучающихся с основами военной службы, составом и организационной структурой вооруженных сил России, видами оружия массового поражения.

#### **Методические рекомендации по изучению темы**

Данная тема раскрывает основы военной службы, методику работы с приборами радиационной и химической разведки.

Изучите данную тему с использованием материала лекций и учебной литературы.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Этапы реформирования Вооруженных Сил России.
2. Сухопутные войска
3. Военно-воздушные силы
4. Военно-морской флот
5. Основные виды военной техники состоящие на вооружении ВСРФ.
6. Основные виды ручного стрелкового оружия состоящие на вооружении ВСРФ.
7. Функции и основные задачи Вооруженных Сил России.
8. Главные задачи во внутренних и внешних конфликтах.
9. История государственных наград за военные отличия в России.
10. Основные государственные награды СССР и России.
11. Кодекс чести военнослужащего РФ.
12. Проявление личностных качеств военнослужащего в условиях военных действий.
13. Виды дисциплинарных проступков.
14. Виды взысканий за нарушение воинской дисциплины.
15. Виды поощрений.

16. Тактико-технические характеристики автомата Калашникова.
17. Тактико-технические характеристики ручных осколочных гранат.
18. Ядерное оружие.
19. Химическое оружие.
20. Биологическое оружие.

**Опорные термины** по теме «**Основы военной службы**»: фронт, тыл, фланг, строй, оружие массового поражения.

### Тесты для самоконтроля

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Ко вторичным факторам при проведении спасательных работ относятся:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ударная волна, световое излучение</li> <li>2. Загазованность, затопление, разрушение конструкций здания.</li> </ol>
2.	Магнитная стрелка компаса располагается относительно магнитного меридиана:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Север – Юг</li> <li>2. Восток – Запад</li> </ol>
3.	В каком ответе правильно перечислены виды уставов ВС РФ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Огневой, строевой, тактический</li> <li>2. Огневой, строевой, тактический, внутренней службы, дисциплинарный.</li> <li>3. Караульной и гарнизонной служб, строевой, внутренней службы, дисциплинарный.</li> </ol>
4.	Военнослужащий это:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Граждане мужского пола от 18 лет</li> <li>2. Лицо, состоящее на действительной военной службе.</li> </ol>
5.	Интервал это:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расстояние между военнослужащими по фронту</li> <li>2. Расстояние между военнослужащими в глубину строя</li> <li>3. Правая и левая оконечность строя</li> </ol>
6.	Дистанция это:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расстояние между военнослужащими по фронту</li> <li>2. Расстояние между военнослужащими в глубину строя</li> <li>3. Правая и левая оконечность</li> </ol>

		строя
7.	Фланг это:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расстояние между военнослужащими по фронту</li> <li>2. Расстояние между военнослужащими в глубину строя</li> <li>3. Правая и левая оконечность строя</li> </ol>
8.	Фронт это:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом</li> <li>2. Расстояние между военнослужащими в глубину строя</li> <li>3. Правая и левая оконечность строя</li> </ol>
9.	Тыл это:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расстояние между военнослужащими по фронту</li> <li>2. Сторона строя, противоположная фронту</li> <li>3. Правая и левая оконечность строя</li> </ol>
10.	Гражданин обязан проходить военную службу в соответствии:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конституцией РФ</li> <li>2. Воинскими уставами</li> <li>3. Законами РФ</li> </ol>
11.	Призыв на военную службу осуществляется в возрасте:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. От 16 до 27 лет</li> <li>2. От 18 до 28 лет</li> <li>3. От 18 до 27 лет</li> </ol>
12.	В каком возрасте юношей ставят на первичный воинский учёт?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. С 15 лет</li> <li>2. С 16 лет</li> <li>3. С 18 лет</li> </ol>
13.	Кто из перечисленных категорий граждан пользуется правом отсрочки?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лица, впервые обучающиеся в учебных заведениях НПО</li> <li>2. Лица до 27 лет</li> <li>3. Работающие юноши</li> </ol>
14.	В каком ответе правильно перечислены воинские звания сержантского состава ВС РФ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Майор, подполковник, полковник.</li> <li>2. Младший сержант, сержант, старший сержант, старшина</li> <li>3. Лейтенант, старший лейтенант, капитан</li> </ol>
15.	В каком ответе правильно перечислены воинские звания младшего офицерского состава?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Майор, подполковник, полковник.</li> <li>2. Прапорщик, старший прапорщик</li> </ol>

		3. Лейтенант, старший лейтенант, капитан
16.	В каком ответе правильно перечислены воинские звания старшего офицерского состава?	1. Майор, подполковник, полковник. 2. Прапорщик, старший прапорщик 3. Лейтенант, старший лейтенант, капитан
17.	В каком ответе правильно перечислены воинские звания высшего офицерского состава?	1. Майор, подполковник, полковник. 2. Генерал-майор, генерал-лейтенант, генерал-полковник, генерал армии. 3. Лейтенант, старший лейтенант, капитан
18.	Высшим орденом для высшего командного состава ВС СССР в годы ВОВ являлся:	1. Орден Славы 2. Орден Победы 3. Орден ВОВ 1-й степени
19.	Боевое Знамя Воинской части это:	1. Государственная символика 2. Символ воинской доблести и славы 3. Отличительный знак воинской части
20.	Патриотизм это:	1. Любовь к своей Родине, своему народу. 2. Темперамент человека 3. Воинский устав

### Перечень контрольных нормативов по теме 3

1. Стрельба на точность и меткость по неподвижной цели.

Порядок выполнения:

➤ После получения команды «**К бою**» стреляющие, в соответствии с поставленной задачей, выдвигаются на рубеж открытия огня, принимают положение для стрельбы лежа с упора, заряжают оружие (переводчик огня переводят в положение ОД), изготавливаются к стрельбе и докладывают, например: «**Студент Иванов, к бою готов**».

➤ После получения команды «**Огонь**» действуя в соответствии с полученной задачей, прицеливаются каждый в свою мишень и самостоятельно открывают огонь одним одиночным выстрелом. После производства первого выстрела стреляющие ставят оружие на предохранитель и докладывают, например: «**Студент Иванов, стрельбу закончил**».

➤ После получения команды «**Разряджай**» разряжают оружие (отсоединить магазин, снять с предохранителя, отвести затвор в крайнее заднее положение, поста-

вить на предохранитель и докладывают, например: *«Студент Иванов, оружие разряжено»*.

2. Одевание общевойскового защитного фильтрующего противогаза, одиночным исполнителем.

Порядок выполнения:

- Курсант стоит в положении «смирно».
- Противогаз находится в «походном» положении. Сумка противогаза одета через правое плечо и находится на левом боку, клапаном от себя, верхний край сумки на уровне пояса. Шнур «тесёмка» для крепления противогаза к туловищу собран в пучок и уложен под клапан сумки.

- По команде противогаз переводится в положение «наготове». Для этого нужно вынуть шнур «тесёмку» из противогазной сумки, обвести его вокруг талии, закрепить за переднее полукольцо, имеющееся на противогазной сумке, и отстегнуть клапан противогазной сумки.

НАЧАЛО: поданная команда.

ОКОНЧАНИЕ: противогаз одет, складки на маске отсутствуют, очки точно против глаз, каска одета.

Первый преподаватель подает команду «ГАЗЫ!»

Второй преподаватель контролирует правильность выполнения норматива, фиксирует результат.

### **Техника выполнения:**

В «боевое» положение противогаз переводится по команде. Для одевания противогаза необходимо:

- задержать дыхание и закрыть глаза;
- снять каску и зажать её между коленями;
- вынуть шлем противогаза из сумки, взять его обеими руками за утолщённые края у нижней части так, чтобы все пальцы, за исключением больших, были внутри шлема;
- приложить нижнюю часть шлема под подбородок и, передвигая пальцы снизу вверх по краю шлема, натянуть его на голову так, чтобы не было складок, а очки были точно против глаз;
- сделать резкий выдох, открыть глаза, возобновить дыхание и одеть маску.

### **Ошибки снижающие оценку на балл**

- При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание;
- После надевания противогаза обучаемый не сделал резкий выдох;
- Перекручена соединительная трубка;
- Шлем-маска одета так, что очки приходится не на против глаз;

### **Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»**

- Образовались не плотности между лицом и шлем-маской;
- Шлем-маска порвана при надевании;

- Неплотно завинчена гайка соединительной трубки;
- В шлем-маске отсутствует дыхательный клапан

### 3. Надевание общевойскового защитного комплекта и фильтрующего противогаза индивидуально

Порядок выполнения:

Обучаемый снимает сумку с противогазом, головной убор.

Надевает чулки, застегивает хлястики и завязывает тесьму на брючном ремне.

Раскрывает чехол плаща и, взявшись за держатели, заносит плащ с чехлом за спину так, чтобы чехол находился на спине под плащом и надевает плащ в рукава. Продевает концы держателей в рамки внизу плаща и закрепляет в рамках держатели.

Застёгивает центральные отверстия на центральный шпене́к сначала правой, а затем левой полой плаща и закрепляет их закрежкой.

Застегивает полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая – правую.

Держатели двух шпеньков, расположенные ниже центрального шпенька, закрепляет закрежками.

Застегивает боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями. Застегивает полы плаща, оставив незастегнутыми два верхних шпенька.

Надевает поверх плаща полевое снаряжение и сумку для противогаза. Переводит в «боевое» положение противогаз.

Надевает и застёгивает подшлемник, заправив его под куртку.

Надевает головной убор и защитный шлем. Надевает капюшон плаща на защитный шлем.

Застёгивает два верхних шпенька.

Заворачивает рукава плаща, достает из чехла и надевает перчатки; опускает низки рукавов плаща на краги перчаток, надев петли на большие пальцы.

#### **Ошибки, снижающие оценку на один балл:**

1. надевание защитных чулок производилось с застегнутыми хлястиками;
2. не завязаны обе тесьмы на поясном ремне;
3. неправильно застегнуты борта плаща или не полностью надеты чулки;
4. не застегнуто два шпенька;
5. плащ застегивался без перчаток;
6. не соблюдалась последовательность выполнения норматива;
7. допущены ошибки, снижающие на один балл при надевании противогаза.

#### **Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»**

1. при надевании повреждены средства защиты;
2. не соблюдалась последовательность выполнения норматива;
3. имеются открытые участки обмундирования и кожи человека;



4. допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при надевании противогаза.

#### 4. Надевание специальной защитной одежды и противогаза

Порядок выполнения:

По команде «**Защитную одежду - НАДЕТЬ**», «**ГАЗЫ**» обучаемые надевают костюм Л-1 и противогаз, при этом необходимо: снять головной убор, снаряжение вынуть из сумки, развернуть и положить костюм на землю, надеть брюки и застегнуть хлястики, перекинуть бретели через плечи крест-накрест и пристегнуть их к брюкам, надеть куртку и откинуть капюшон, застегнуть пристяжной хлястик куртки, надеть снаряжение и сумку с противогазом; перевести противогаз в «боевое» положение, надеть капюшон и обвернуть вокруг шеи шейный хлястик и застегнуть его, надеть стальной шлем, надеть перчатки.

Время выполнения норматива отсчитывается от команды до полного надевания Л-1 и противогаза.

#### **Ошибка, снижающая оценку на один балл:**

плохо закреплен горловой хлястик.

#### **Ошибки, снижающие оценку до «неудовлетворительно»:**

горловой хлястик не застегнут или не опущены рукава поверх перчаток;

при надевании повреждены средства защиты;

допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно», при надевании противогаза.

### **Перечень литературы и учебно-методических материалов для самостоятельной подготовки по теме**

#### а) основная литература

1. Соломин В.П. Безопасность жизнедеятельности: учеб. и практикум для СПО / ред. В. П. Соломин. - М. : Юрайт, 2018. - 399 с.

2. Беляков Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях: учебник для СПО / Г. И. Беляков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2018. - 354 с.

3. Мкрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник / В.Ю. Мкрюков – 2-е изд. испр. и доп. – М. : ФОРУМ: ИНФРА – М, 2018. – 384 с. – (Среднее профессиональное образование).

#### б) дополнительная литература

4. Владимиров В. А., Измалков В. И., Измалков А. В. Радиационная и химическая безопасность населения. – М.: Деловой экспресс, 2005.-543с.

5. Организация и ведение гражданской обороны и защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: Учебное пособие/ Под общ. Ред.Г.Н.Кириллова.-6-е изд.-М.: Институт риска и безопасности, 2010.-536с

6. Хван Т.А. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. – Изд. 8-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 414 с.

в) нормативная литература

7. Федеральный закон «О радиационной безопасности» №3-ФЗ от 09.01.1996 (в действующей редакции).

8. Федеральный закон «О гражданской обороне» №28-ФЗ от 12.02.1998. (в действующей редакции).

9. Федеральный закон от 31 мая 1996 г. N 61-ФЗ «Об обороне» (в действующей редакции)

10. Приказ МЧС России от 27 мая 2003 г. № 285 «Об утверждении и введении в действие правил использования и содержания средств индивидуальной защиты, приборов радиационной, химической разведки и контроля» (в действующей редакции)

11. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 21.02.2019) Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации (вместе с Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации, Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации)

г) базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) и электронные образовательные ресурсы

12. Цифровая среда Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>

13. Электронная библиотека академии <http://Bibliomchs37.ru>.

14. Единая ведомственная электронная библиотека МЧС России сеть Интранет по адресу: 10.46.0.45.

15. ЭБС «Юрайт»

16. Национальная электронная библиотека

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ**

Умение работать с литературой очень пригодится вам в дальнейшей деятельности, так как в ходе исполнения профессиональных обязанностей вам предстоит самостоятельно совершенствовать свои навыки и работать с нормативно правовой базой.

В ходе чтения очень полезно делать краткие конспекты прочитанного, выписки, заметки, выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю. По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов и тестов для самопроверки.

Настоятельно рекомендуется избегать механического заучивания учебного материала. Практика убедительно показывает: самым эффективным способом является не «зубрежка», а глубокое, творческое, самостоятельное проникновение в сущность изучаемых вопросов. Важно с самого начала изучения учебного материала дисциплины развивать понимание физической сущности явлений, их взаимосвязи, представлять, где эти явления встречаются в практике.

Необходимо вести систематическую каждодневную работу над литературными источниками. Объем информации по курсу настолько обширен, что им не удастся овладеть в «последние дни» перед сессией, как на это иногда рассчитывают некоторые учащиеся.

Следует воспитывать в себе установку на прочность, долговременность усвоения знаний по курсу. Надо помнить, что они потребуются не только и не столько в ходе изучения данной дисциплины, но – что особенно важно – в последующей профессиональной деятельности.

Учебную литературу невозможно, даже по чисто техническим причинам, не говоря уже о других, ежегодно обновлять и переиздавать. В связи с этим в литературе по курсу обучающимся могут встречаться положения, которые уже не вполне отвечают новым тенденциям развития. В таких случаях следует, проявляя нужную критичность мысли, опираться не на устаревшие идеи того или другого издания, как бы авторитетно оно ни было, а на нормы, вытекающие из современных изданий, имеющих отношение к изучаемому вопросу.

Наконец, обучающийся обязан знать не только литературу, рекомендуемую в данном пособии, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации.

## **ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ЗАПОМИНАНИЯ**

У нашей памяти есть свойство: созданные ассоциации самопроизвольно разрушаются примерно через 40 - 60 минут, если их не закрепить повторением. Точно доказано: чтобы запомнить как следует, нужно повторять с достаточно большими интервалами. Вот алгоритм, который позволит задержать в голове максимум знаний:

***Если надо запомнить текст:***

- первый раз мысленно повторите новую информацию сразу после запоминания;

- второй раз – через 15-20 минут;
- третий раз – через 6-8 часов (обязательно в тот же день);
- четвертый раз – на следующий день;

***Если надо запомнить точную информацию (например, формулы):***

- второе повторение – через 40-60 минут;
- третье повторение – через 3-4 часа (в день запоминания);
- четвёртое повторение – в течение следующего дня

### **Законы памяти**

***Закон 1 - осмысления.*** Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше (прочнее, легче, подробнее) оно сохраняется в памяти. Пользоваться этим законом - значит максимально приблизить процессы восприятия, запоминания к процессу мышления. Выработайте привычку, читая, выделять смысловые опорные пункты - неделимые, законченные "единицы смысла". При этом на полях можно отмечать: вот первая мысль, вот вторая, вот третья. Можно придумывать каждой мысли названия, привязывать к ним зримые образы, связывать их между собой. Этих «единиц смыслов» может оказаться совсем немного, но они помогут понять и запомнить главное.

***Закон 2 - интереса.*** Легко запоминается интересное. Основа формирования интереса - цель. Когда мы видим: это может понадобиться для будущей работы, становится интересно. Мысль в тексте связывается с конкретной практической необходимостью и таким образом - часто без специальных усилий запоминается.

***Закон 3 - объема знаний.*** Чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается все новое. Перед чтением вспомните все, что уже известно по данной теме может быть, нужно не просто вспомнить, но и более активно "приподнять" запятанные в глубинах памяти знания.

Если Вы хотите запомнить что-то совершенно новое, учтите, что при единовременном восприятии память способна удержать в среднем 7 объектов (от 5 до 9). Безразлично, будут ли это отдельные слова, предметы или мысли. Кладите на стол 1, 2, 3 и т. д. различных предметов и запоминайте каждый набор. Где-то после 7 при воспроизведении некоторые предметы начнут "выпадать". А далее Вы вынуждены будете группировать их. То есть, устанавливая связи внутри запоминаемого материала, Вы так или иначе начнете осмысливать его.

***Закон 4 - готовности к запоминанию.*** Давно известно, что готовность к выполнению определенного действия (установка) предопределяет восприятие. На восприятие какого материала Вы настроились, что приготовились увидеть в тексте, то и увидите. Допустим, Вам надо ознакомиться с описанием некоторого технического устройства. Вы должны быть готовы к тому, что в описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, техническая и экономическая эффективность, рабочие параметры и т. п. На получение такой информации Вы настраиваетесь - такую и получите из текста.

То же самое относится к установке на время. Опыты показывают следующее. Два человека запоминают одну и ту же информацию в течение одного и того же промежутка времени. Но один - с установкой запомнить надолго, а второй - только на короткое время. При проверке - не только по прошествии длительного времени,

но и сразу после запоминания - оказывается, что первый показывает лучшие результаты.

**Закон 5 - одновременных впечатлений.** Он основан на следующем: если Вам трудно вспомнить что-либо, надо вызвать в памяти максимум одновременных (смежных) впечатлений.

**Закон 6 - последовательных впечатлений.** Если Вы должны запомнить что-то целиком и близко к тексту, никогда не учите частями - только все вместе. Заучивание кусками - побочный способ запоминания. В погоне за быстрым результатом (как хочется скорее увидеть хотя бы часть уже сделанной работы!) мы повторяем несколько раз один кусок, пока не запомнится, - за ним следующий и т. д. В результате конец каждого куска - по закону последовательных впечатлений - связывается не с началом следующего, а с началом его же самого. И при воспроизведении происходит то же самое.

**Закон 7 - усиления первоначального впечатления.** Чем сильнее первое впечатление от запоминаемого, чем ярче образ, чем больше каналов, по которым идет информация, тем запоминание прочнее. Отсюда задача - всеми средствами усиливать первоначальное впечатление от запоминаемого. Существует два способа усиления первоначального впечатления: рациональный и эмоциональный. При рациональном старайтесь направлять информацию по нескольким каналам: записать то, что надо запомнить, нарисовать, проговорить, пропеть и т. п. Очень полезно обсудить, "проспорить" запоминание, особенно с лицом, придерживающимся противоположного мнения.

**Закон 8 - торможения.** Всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Лучший способ забыть только что заученное - сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Любая информация - чтобы быть запомненной - должна "отстояться".

Из законов памяти вытекают **три основных способа запоминания**.

**Рациональный** - основан на установлении логических, смысловых связей внутри запоминаемого материала, а также между ним и уже накопленными знаниями. Это наиболее эффективный способ.

**Механический** - его мы называем "зубрежкой". Он самый неэффективный, но, бывает, становится необходимым. Ориентируйтесь здесь на законы повторения и усиления первоначального впечатления.

**Мнемо технический** - способ опосредованного запоминания. То, что необходимо запомнить, по определенным правилам или ассоциативно переводится в другую знаковую систему, в иные образы, которые запоминаются легче.

## ЗАПОМНИТЕ!

- Печаль, раздражение, неуверенность, страх - враги нам
- Не проработав как следует одного материала, не переходите к следующему, так как в Вашей нервной системе возникает своего рода процесс торможения и одни следы парализуют другие.

Не заставляйте себя работать, когда мозг утомлен - такое состояние мозга влечет тупое усвоение и, следовательно, неотчетливое припоминание. Лучше поработать два часа на свежую голову, чем восемь в состоянии утомления.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Психолог советует: не бойтесь приближения зачета. Рассматривайте его как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную работу. Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед зачетом, и приходите на зачет незадолго до его начала. Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.

Универсальных методов для подготовки к зачету не существует, поэтому важно выбрать наиболее приемлемый для Вас. Приведенные ниже правила можно рассматривать в качестве общего руководства.

1. Предусмотрите как можно больше времени для подготовки. Если Вы оставляете основную работу на последний момент, это снижает Ваши шансы на успех. Развивается состояние стресса, снижается способность к концентрации.
2. Составьте расписание занятий. Спланировать подготовку к экзаменам нужно за несколько недель до их начала (лучше всего - в начале семестра). Твердо следуйте намеченному плану.
3. Отдыхайте. Усердная подготовка – очень тяжелая работа. Важно время от времени давать себе возможность расслабиться. Предусмотрите в своем расписании время на отдых.
4. Делайте перерывы. После часа занятий сделайте 15 -20-минутный перерыв и с новыми силами возвращайтесь к продуктивной работе.
5. Контролируйте степень готовности. Используйте список вопросов к экзамену, чтобы отслеживать степень усвоения материала. Отмечайте уже проработанные вопросы. Сконцентрируйте свое внимание на тех вопросах, которые Вы знаете хуже.
6. Делайте краткие записи. Часто подготовка оказывается не очень эффективной, если Вы просто читаете материал. Делайте краткие записи, отмечая ключевые мысли. Старайтесь не просто запомнить факты, а понять стоящие за ними идеи.
7. Тренируйтесь отвечать на вопросы. Проработав каждую тему, попробуйте ответить на проверочные вопросы. Некоторые из них приведены в разделе «Контрольные вопросы» после каждой темы. Вначале Вам, возможно, потребуется заглядывать в книгу или конспект, но к концу подготовки Вы сможете отвечать на вопросы самостоятельно, как на экзамене. Старайтесь проговаривать ответы на вопросы вслух, это способствует более глубокому усвоению материала и является хорошей тренировкой перед экзаменом.

### **Критерии оценки устного опроса**

Отметка «5» ставится, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, приводит примеры, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, не допускает ошибок.

Отметка «4» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных ошибок в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет не-

обходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, допускает неточности в ответе.

Отметка «3» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, не совсем правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Отметка «2» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### **Критерии оценки тестовых работ**

Отметка «5» ставится, если обучающийся выполнил все задания верно.

Отметка «4» ставится, если обучающийся выполнил правильно не менее 3/4 заданий.

Отметка «3» ставится, если обучающийся выполнил не менее половины заданий.

Отметка «2» ставится, если обучающийся выполнил менее половины заданий.

### **Критерии оценки доклада**

Под докладом подразумевается итог самостоятельной исследовательской работы обучающегося. Чтобы его подготовить, необходимо не только познакомиться с определенной научной литературой, но и выдвинуть свою гипотезу, провести сбор эмпирического материала, используя самостоятельные наблюдения, применяя устные опросы, анкеты, тесты, изучить необходимые документы и т.д., проверить гипотезу, прийти к обоснованным выводам, доказать правильность собственного решения проблемы и оформить полученные результаты в виде письменной работы. Максимальное количество баллов – 5. При выставлении оценки за доклад должны учитываться следующие критерии:

- полное раскрытие темы и соблюдение логичности изложения – 2 балла;
- наличие собственных выводов и предложений, обобщений, критического анализа - 1 балл;
- использование широкой информационной базы, правильность оформления, соблюдение правил цитирования - 1 балл;
- качество устного выступления: умение говорить публично, заинтересовать слушателей, владение речью, ясность, образность, живость речи - 1 балл.

По сумме баллов и степени реализации каждого из критериев выставляется отметка за доклад.

### **Критерии оценки реферата**

Одним из видов текущего контроля по окончании изучения темы является выполнение обучающимися рефератов.

Рефераты изначально направлены на сбор информации о каком-то объекте, яв-

лении, на ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение фактов, предназначенных для широкой аудитории.

Критерии оценки рефератов (примерные):

- четкость поставленных цели и задач;
- тематическая актуальность и объем использованной литературы;
- полнота раскрытия выбранной темы;
- обоснованность выводов и их соответствие поставленным задачам;
- анализ полученных данных;
- наличие в работе вывода или практических рекомендаций;
- качество оформления работы (наличие таблиц, схем, графиков, фотоматериалов, зарисовок, списка используемой литературы и т.д.).

Максимальное количество баллов – 100.

При выставлении оценки за реферат должны учитываться следующие критерии:

1. Чёткость поставленной цели и задач – максимальное количество баллов 10;
2. Актуальность и объём использованной литературы – максимальное количество баллов 15;
3. Полнота раскрытия выбранной темы – максимальное количество баллов 15;
4. Логичность построения – максимальное количество баллов 15;
5. Обоснованность выводов и их соответствие поставленным задачам – максимальное количество баллов 15;
6. Наличие в работе вывода или практических рекомендаций – максимальное количество баллов 10;
7. Качество оформления работы – максимальное количество баллов 10;
8. Представление результатов – максимальное количество баллов 10.

Оценку представления рефератов преподаватель проводит, суммируя результаты в баллах: 85-100 баллов – оценка «5»

70 - 84 балла – оценка «4»

50 - 69 баллов – оценка «3»

Менее 50 баллов – оценка «2».

### **Критерии оценки практических навыков**

1. Стрельба на точность и меткость по неподвижной цели:

На оценку «отлично» – 85 очков.

На оценку «хорошо» – 80 очков.

На оценку «удовлетворительно» – 75 очков.

2. Одевание общевойскового защитного фильтрующего противогаза, одиночным исполнителем:

На оценку «отлично» – 7 сек.

На оценку «хорошо» – 8 сек.

На оценку «удовлетворительно» – 10 сек.

3. Надевание общевойскового защитного комплекта и фильтрующего противогаза индивидуально:



На оценку «отлично» – 3 мин.

На оценку «хорошо» – 3.20 мин. сек.

На оценку «удовлетворительно» – 4 мин.

4. Надевание специальной защитной одежды и противогаза:

На оценку «отлично» – 4 мин.

На оценку «хорошо» – 4.20 мин. сек.

На оценку «удовлетворительно» – 5.10 мин. сек.

### **Перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации**

1. Законы и закономерности гигиены.
2. Здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности человека.
3. Основные задачи и последовательность оказания первой помощи.
4. Основные правила оказания первой помощи.
5. Юридические основы прав и обязанностей спасателей при оказании первой помощи.
6. Признаки и виды ран. Первая помощь при ранениях.
7. Виды кровотечений. Способы и методы остановки.
8. Первая помощь при внешних и внутренних кровотечениях.
9. Виды и признаки переломов, первая помощь.
10. Иммобилизация: виды и способы транспортной иммобилизации
11. Способы транспортировки пострадавших.
12. Задачи, состав сил и средств РСЧС.
13. Принципы функционирования РСЧС.
14. Режимы функционирования РСЧС.
15. Задачи КЧСиПБ.
16. Нормативное правовое регулирование в области гражданской обороны.
17. Задачи и структура гражданской обороны.
18. Назначение и структура территориальных подсистем РСЧС
19. Общие понятия об устойчивости объектов экономики в ЧС.
20. Основные мероприятия по повышению надежности инженерно-технического комплекса.
21. Защита населения при стихийных бедствиях и авариях.
22. Защита населения при неблагоприятной социальной обстановке.
23. Общие черты, способы осуществления террористических актов.
24. История терроризма, его истоки (причины).
25. Правила и порядок поведения населения при угрозе или осуществлении террористического акта.
26. Классификация СИЗ.
27. Назначение и ТТХ СИЗ.

- 28.Современные СИЗ.
- 29.Укрытие в защитных сооружениях ГО.
- 30.Рассредоточение и эвакуация.
- 31.Эвакуация населения в мирное время.
- 32.Эвакуация населения в военное время.
- 33.Нормативно-правовые документы по пожарной безопасности.
- 34.Меры пожарной безопасности на потенциально опасных производственных объектах.
- 35.Этапы реформирования Вооруженных Сил России.
- 36.Вооруженные силы РФ на современном этапе.
- 37.Сухопутные войска
- 38.Военно-воздушные силы
- 39.Военно-морской флот
- 40.Основные виды военной техники состоящие на вооружении ВСРФ.
- 41.Основные виды ручного стрелкового оружия состоящие на вооружении ВСРФ.
- 42.Функции и основные задачи Вооруженных Сил России.
- 43.Главные задачи во внутренних и внешних конфликтах.
- 44.Традиции Вооруженных сил РФ.
- 45.Ритуалы Вооруженных сил РФ
- 46.Знамя Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевое знамя воинской части.
- 47.История государственных наград за военные отличия в России.
- 48.Основные государственные награды СССР и России.
- 49.Кодекс чести военнослужащего РФ.
- 50.Проявление личностных качеств военнослужащего в условии военных действий.
- 51.Виды дисциплинарных проступков.
- 52.Виды взысканий за нарушение воинской дисциплины.
- 53.Виды поощрений.
- 54.Организация призыва граждан на военную службу.
- 55.Добровольное поступление на военную службу.
- 56.Тактико-технические характеристики автомата Калашникова.
- 57.Тактико-технические характеристики ручных осколочных гранат.
- 58.Ядерное оружие.
- 59.Химическое оружие.
- 60.Биологическое оружие.

**Перечень контрольных нормативов для проведения промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета) по итогам освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**

1. Стрельба на точность и меткость по неподвижной цели:  
 На оценку «отлично» – 85 очков.  
 На оценку «хорошо» – 80 очков.  
 На оценку «удовлетворительно» – 75 очков.
2. Одевание общевойскового защитного фильтрующего противогаза, одиночным исполнителем:  
 На оценку «отлично» – 7 сек.  
 На оценку «хорошо» – 8 сек.  
 На оценку «удовлетворительно» – 10 сек.
3. Надевание общевойскового защитного комплекта и фильтрующего противогаза индивидуально:  
 На оценку «отлично» – 3 мин.  
 На оценку «хорошо» – 3.20 мин. сек.  
 На оценку «удовлетворительно» – 4 мин.
4. Надевание специальной защитной одежды и противогаза:  
 На оценку «отлично» – 4 мин.  
 На оценку «хорошо» – 4.20 мин. сек.  
 На оценку «удовлетворительно» – 5.10 мин. сек.

**Словарь терминов  
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

- 1) **Первая помощь** - это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека.
- 2) **Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 3) **Гигиена** - область науки, в частности медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на человека и разрабатывающая профилактики различных заболеваний, обеспечивающая оптимальные условия для существования, сохраняющая здоровье и продлевающая жизнь.
- 4) **Гражданская оборона** - система мероприятий по подготовке к защите и защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- 5) **Чрезвычайная ситуация** – обстановка сложившаяся на определенной территории или акватории в результате аварии опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

- 6) **Авария** - опасное техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также к нанесению ущерба окружающей природной среде.
- 7) **Стихийное бедствие** - разрушительное природное и (или) природно-антропогенное явление или процесс значительного масштаба, в результате которого может возникнуть или возникла угроза жизни и здоровью людей, произойти разрушение или уничтожение материальных ценностей и компонентов окружающей природной среды.
- 8) **Терроризм** – идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.
- 9) **Фронт** – сторона строя к которому военнослужащие обращены лицом.
- 10) **Тыл** – стороны противоположенная строю.
- 11) **Фланг** – правая или левая оконечность строя.
- 12) **Строй** – установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
- 13) **Оружие массового поражения** – оружие большой поражающей способности, предназначенное для нанесения массовых потерь или разрушений на относительно больших пространствах (площадях).