**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**(практические занятия по ОБЗР)**

**1 курс**

**сентябрь**

Преподаватель

Голубина Людмила Александровна

т/ф +7978 725 23 54

**почта** : [**gl18@inbox.ru**](mailto:gl18@inbox.ru)

**Уважаемые первокурсники!**

Мы продолжаем изучать курс ОБЗР. Итог изучения –ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ в июне. Для допуска к зачету необходимо выполнить 25 практических работ и изучить предложенный теоретический материал презентаций.

**Рекомендации и требования по выполнению практических работ**

1. Практические работы следует выполнять в отдельной тетради. В практическом занятии обязательно прописываются НАЗВАНИЕ практического занятия , ЦЕЛИ и ОБОРУДОВАНИЕ .
2. Работа выполняется аккуратно, в полном объеме с выводами и ответами на контрольные вопросы
3. При подготовке материалов можно использовать интернет-ресурсы
4. Презентации оформлять в программе Power Point.
5. Задания предоставить в отдельной папке, файле, тетрадях, обязательно подписанными.
6. Задания за сентябрь предоставить до……(20 октября).
7. В случае несвоевременной сдачи работ по неуважительным причинам при оценивании работ снижаются баллы (отметки)
8. *При* *оформлении реферата необходимо придерживаться требований:*

* *формат листа – книжный;*
* *параметры страницы: левое поле- 3 см, верхнее и нижнее – 2 см, правое – 1,5*
* *шрифт – Times New Roman, кегль(размер шрифта) – 14или 12*
* *выравнивание – по ширине, междустрочный интервал – полуторный. Титульный лист печатной работы обязателен (образец приложен)*

 **Министерство спорта Республики Крым** 

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Крымское среднее профессиональное училище олимпийского резерва

имени Леонида Фёдоровича Ярового»

**РЕФЕРАТ (ДОКЛАД)**

по дисциплине «ОБЗР»

**На тему**: «Составляющие здорового образа жизни»

Выполнил: студент(ка) 1 курса 11 группы

Иванов Сергей Иванович

Проверил(а): Голубина Л.А.

Краснолесье, 2025

**Практическое занятие №1**

**Тема. Изучение ФЗ РФ «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера». Составление краткого конспекта.**

**Цель:**

* *познакомиться с содержанием закона РФ «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера»;*

 Учебное обеспечение: тетрадь для практических работ, дидактический материал, инструктивная карта.

**ХОД РАБОТЫ: Задание:**

**1. Изучить главу 1 «Основные понятия».** Из статьи 1выписать значение понятий «*Чрезвычайная ситуация», «Зона ЧС», «Оповещение».*

**2. Изучить Ст.3 (Глава1**), составить краткий конспект статьи «Цели и задачи РФ «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера».

**3. Изучить Ст.4 (Глава 1**) Выписать в тетрадь основные задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС

**4.Изучить Ст.7(Глава1)** . Выписать в тетрадь основные принципы защиты населения и территорий. 5. Изучить Главу 4 Закона РФ «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера». Составить краткий конспект статьи 18 и 19 права и обязанности граждан в области защиты населения и территории от ЧС.

**Контрольные вопросы**:  1. Когда был принят Закон РФ «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера»? 2. Какие нормы определяет Федеральный закон РФ «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера»? 3. В чем состоит главное значение введение Закона РФ «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера»?

**Критерии оценивания Оценка «5»** - ставится, если учащийся демонстрирует прочные знания об организационно – правовых нормах в области защиты населения и территории от ЧС, умеет работать с документами, кратко и четко составлять конспект, выделять главное, отвечает на контрольные вопросы. **Оценка «4**» - ставится, если учащийся демонстрирует знания об организационно – правовых нормах в области защиты населения и территории от ЧС, умеет работать с документами, составлять конспект, выделять главное, но допускает неточности и ошибки при раскрытии контрольных вопросов.

**Оценка «3»** - ставится, если учащийся недостаточно владеет теоретическим материалом, небрежно выполняет задания, задание выполнено не в полном объёме. Оценка «2» - ставится, если учащийся не владеет теоретическим материалом, не может осознать текст документа, выделить главное и составить краткий конспект.

**МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ №1**

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»**

Настоящий Федеральный закон определяет общие для РФ организационно-правовые нормы в области защиты граждан РФ, принят 11ноября 1994 года.

**Глава 1 Общие положения** **Статья 1. Основные понятия**

Чрезвычайная ситуация - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Ликвидация чрезвычайных ситуаций - это аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций, прекращение действия характерных для них опасных факторов.

Зона чрезвычайной ситуации - это территория, на которой сложилась чрезвычайная ситуация.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях - это доведение до населения сигналов оповещения и экстренной информации об опасностях, возникающих при угрозе возникновения или возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также при ведении военных действий или вследствие этих действий, о правилах поведения населения и необходимости проведения мероприятий по защите.

Подготовка населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций - это система мероприятий по обучению населения действиям при угрозе возникновения и возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

.

**Статья 3. Цели настоящего Федерального закона**

Целями настоящего Федерального закона являются:

* предупреждение возникновения и развития чрезвычайных ситуаций;
* снижение размеров ущерба и потерь от чрезвычайных ситуаций;
* ликвидация чрезвычайных ситуаций;
* разграничение полномочий в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций между федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями.

**Глава 1 Статья 4. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций**

Основными задачами единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций являются:

* разработка и реализация правовых и экономических норм по обеспечению защиты населения и территорий от ЧС;
* осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение ЧС;
* сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
* подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях
* организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях и информирования населения о чрезвычайных ситуациях, в том числе экстренного оповещения населения;
* прогнозирование угрозы возникновения чрезвычайных ситуаций, оценка
* создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;
* осуществление государственной экспертизы, государственного надзора в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
* ликвидация чрезвычайных ситуаций;
* социальная защита населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, проведение гуманитарных акций;
* реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;
* международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

**Глава 1 Статья 7. Основные принципы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций**

 1.Мероприятия, направленные на предупреждение ЧС, проводятся заблаговременно.

2.Планирование и осуществление мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе по обеспечению безопасности людей на водных объектах, проводятся с учетом экономических, природных особенностей территорий и степени реальной опасности возникновения чрезвычайных ситуаций.

3.Объем и содержание мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, определяются исходя из принципа необходимой достаточности и максимально возможного использования имеющихся сил и средств, включая силы и средства гражданской обороны.

4.Ликвидация чрезвычайных ситуаций осуществляется силами и средствами организаций, органов местного самоуправления, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территориях которых сложилась чрезвычайная ситуация.

5.Силы и средства гражданской обороны привлекаются к организации и проведению мероприятий по предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций федерального и регионального характера в порядке, установленном федеральным законом.

**Федеральный закон.**

**Глава IV. Права и обязанности граждан РФ в области населения и территорий от ЧС**

**Статья 18. Права граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций**

**1. Граждане Российской Федерации имеют право**:

* на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций;
* быть информированными о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны, и о мерах необходимой безопасности;
* обращаться лично, а также направлять в государственные органы и органы местного самоуправления индивидуальные и коллективные обращения по вопросам защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
* участвовать в установленном порядке в мероприятиях по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
* на возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие чрезвычайных ситуаций;
* на медицинское обслуживание, компенсации и социальные гарантии за проживание и работу в зонах чрезвычайных ситуаций;
* на получение компенсаций и социальных гарантий за ущерб, причиненный их здоровью при выполнении обязанностей в ходе ликвидации чрезвычайных ситуаций;
* на пенсионное обеспечение в случае потери трудоспособности в связи с увечьем или заболеванием, полученным при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для работников, инвалидность которых наступила вследствие трудового увечья;
* на пенсионное обеспечение по случаю потери кормильца, погибшего или умершего от увечья или заболевания, полученного при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в порядке, установленном для семей граждан, погибших или умерших от увечья, полученного при выполнении гражданского долга по спасению человеческой жизни, охране собственности и правопорядка;
* на получение бесплатной юридической помощи в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2. Порядок и условия, виды и размеры компенсаций и социальных гарантий, предоставляемых гражданам Российской Федерации в соответствии с пунктом 1 настоящей статьи, устанавливаются законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

**Статья 19. Обязанности граждан Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций**

**Граждане Российской Федерации обязаны:**

* соблюдать законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
* соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности, которые могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций;
* изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой помощи пострадавшим, правила охраны жизни людей на водных объектах, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки в указанной области;
* выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;
* при необходимости оказывать содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

**Практическое занятие № 2**

**Тема. Основные правила пожарной безопасности в быту. Первая помощь при ожогах.**

***ЦЕЛЬ:*** *сформировать знания о правила* ***х*** *пожарной безопасности в быту и способах оказания помощи при ожогах.*

***Учебное обеспечение:*** *тетрадь для практических работ, методичка, интернет-ресурсы, учебник Н.В. Косолаповой « Основы безопасности жизнедеятельности»*

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

***Используя текст учебника стр.338-339, выполните задания.***

***1.Назовите возможные причины возникновения пожара в жилых***

***домах (*** *указать не менее 6-8 причин****)***

***2..Какие средства тушения пожара вы можете использовать при возгорании в вашей квартире (доме)?***

***3. Составьте алгоритм ваших действий при возникновении пожара в вашей***

***квартире (доме)***

***4.В чем состоит первая помощь при пожаре и получении ожогов?***

***5.Решите тесты*: (***Выберите один или все правильные ответы)*

***1.Как потушить пламя, вспыхнувшее на человеке?*** *а)облить пострадавшего водой; б)накрыть плотной тканью, одеялом; в)повалить на землю и перекатывая сбить пламя.* ***2.Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении угарным газом?*** *а)дать понюхать нашатыря б)освободить пострадавшего от тесной одежды; в)вывести пострадавшего на свежий воздух.* ***3.Какие опасные факторы возникают при пожаре****? а)открытый огонь; б)сильное задымление; в)повышение температуры окружающей среды; г)выделение токсичных продуктов горения: д)ионизирующее излучение* ***4.При возникновении пожара в квартире и сильном задымлении необходимо:*** *а)попытаться потушить огонь, потом вызвать пожарных; б)позвонить по телефону «01» и приступить к тушению огня; в)покинуть помещение, закрыв за собой дверь и позвонить в пожарную охрану.*

**5.Что входит в понятие профилактики пожаров?**  *а) Исключение возникновения пожара  
б) Обеспечение безопасности людей и материальных ценностей  
в) Ограничение распространения пожара  
г) Создание условий для успешного тушения пожаров*д) Совокупность мер, направленных на исключение возможности возникновения пожаров и ограничение их последствий

***6.Что относится к первичным средствам пожаротушения***    
*а) Переносные и передвижные огнетушители.  
б) Песок и вода.  
в) Переносные и передвижные огнетушители, пожарные краны и средства обеспечения их использования, пожарный инвентарь, покрывала для изоляции очага возгорания.  
г) Огнетушители, песок, вода, лопаты, покрывала для изоляции очага пожара.*

***7.Среди перечисленных поражающих факторов, выберите те, которые характерны для пожара?*** *а) сильный звуковой эффект, детонационная волна, образование зоны сжатого воздуха; б) открытый огонь и повышенная температура окружающей среды, образование зараженного облака; в) интенсивное ионизирующее излучение, образование облака зараженного воздуха; г) токсичные продукты горения, потеря видимости вследствие задымления, пониженная концентрация кислорода*

***8.Выберите правильные действия при пожаре:***

*а) бороться с пламенем самостоятельно, не вызвав пожарных;*

*б) сообщить в пожарную охрану по телефону 01 или 112 (с мобильного); в)опускаться по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней и веревок;*

*г) немедленно покинуть квартиру, прикрыв за собой дверь;*

*д) вывести на улицу детей и престарелых;*

*е) прыгать из окна;*

*ж)*

*организовать встречу пожарных подразделений, указать на очаг пожара*

***Контрольные вопросы:***

1.Что такое пожар?

2. Назовите поражающие факторы пожара?

3.Назовите недопустимые действия при пожаре .

 **Практическое занятие № 3**

**Тема. Правила безопасного поведения в местах общего пользования**

***ЦЕЛЬ:*** *сформировать знания о правила* ***х***  *безопасности в местах общего пользования;*

***Учебное обеспечение:*** *тетрадь для практических работ, учебник, методичка.*

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1. Введение основных понятий.**

* **Общественное место -** это территория, пространство, помещение, свободное для доступа и использования неопределенным кругом лиц.

К общественным местам относятся места значительного скопления граждан (улицы, площади, парки, стадионы, транспорт), а также любые места, свободные для доступа неопределенного круга лиц , в которых могут находиться люди (подъезды, пешеходные переходы, остановки, торговые центры, залы ожидания и др.).

* **Место массового пребывания людей -** это территория общего пользования, на которой при определённых условиях одновременно может находиться более пятидесяти человек.

**2.Решение ситуационных задач (Выберите 4-5 задач и напишите решение)**

**Задача №1**

*Вы на улице или в транспорте обратили внимание не людей, чьё поведение показалось вам странным, заметили бесхозный необычный предмет или обратили внимание на другие подозрительные мелочи. Ваши действия :……………………………………………………………………………………*

**Задача №2**

*Если началась суматоха или вы заметили активное передвижение сотрудников спецслужб в определённом направлении…….. Ваши действия…………………………………………………………………………………………..*

**Задача 3**

*Вы пришли в кафе, где вы считаете наиболее безопасное место? Как вести себя правильно?...........................................................................................................................*

**Задача №4**

*Вы отправляетесь на массовое мероприятие, например на футбол или спортивные соревнования на стадионе. Каковы правила безопасности на массовом мероприятии*

**Задача №5**

*Каких правил безопасного поведения вы должны придерживаться в общественном транспорте? ………………………………………………………………………………………..*

**Задача №6**

*Вы неожиданно стали свидетелем конфликта и разборок на улице.Ваши действия………………………………….*

**Задача №7**

*Вы случайно оказались в зоне действия толпы. Толпа идет на вас. Ваши действия?*

**Задача №8**

*Несмотря на все усилия вы оказались в центре толпы . Какие меры безопасности вы предпримите?..........................................................................................................................*

**Задача №9**

*Вы находитесь на дне города. Вокруг много людей. Как избежать кражи?..................*

**Задача №10**

*Грабёж — это открытое хищение чужого имущества, которое может сопровождаться угрозой насилия или насилием в отношении жертвы. Как избежать грабежа?................................................................................................................................*

**Задача №11** *Как избежать хулиганства (Хулиганство — это грубое нарушение общественного порядка, которое выражает явное неуважение к обществу)…………………*

***Помните!!!!!!!***

***Спокойное поведение, не вызывающее раздражения и агрессии окружающих, —***

***верный способ уйти от неприятностей.***

**3.Сформулируйте общие правила безопасного поведения в местах общего пользования** (6-8 правил)