|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**  **начальник лаборатории информационного обеспечения населения и технологий информационной поддержки РСЧС**  **подполковник Т.Г. Сулима**  **«3» апреля 2015 г.** |

# **РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**лаборатории (информационного обеспечения населения и технологий информационной поддержки РСЧС) научно –**

**исследовательского отдела (по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций) научно исследовательского**

**центра с 6 апреля по 12 апреля 2015 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата,**  **дни**  **недели** | **Подразделение,**  **время проведения** | **Предметы**  **обучения** | | **Номера тем, занятий, их содержание, отрабатываемые нормативы** | | **Место**  **проведения** | **Кто проводит** | **Руководства, пособия и материальное обеспечение** | **Отметка о проведении** |
| 6  АПРЕЛЯ  Понедельник | 6:40  7:20 | Утренняя  физическая  зарядка | | ВАРИАНТ № 2 | Подготовительная часть (3мин): ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте.  Основная часть (35 мин): Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростной бег по отрезкам 50-100м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км.  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц. | Строевой плац, спортивный  городок,  дистанция бега | к-н А.Н. Чирков | Наставление по физической  подготовке – 2009г флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | Оперативное информирование | | ТЕМА: | Обзор основных событий в стране и за рубежом. | Расположение | к-н А.Н. Чирков | План информирования |  |
| 8:40  10:25 | Общественно-государственная подготовка | | ТЕМА 10 ЗАНЯТИЕ 2 | Сталинградская битва и ее историческое значение | Учебный класс. | к-н А.Н. Чирков | План – конспект |  |
| 10:30  12:15 | Первая помощь | | ТЕМА 9 ЗАНЯТИЕ 4 | Первая помощь при вывихах и переломах костей. Способы оказания первой помощи при вывихах, переломах конечностей, ребер, костей черепа, позвоночника и таза. Способы транспортировки при различных переломах. | Учебный класс. | к-н А.Н. Чирков | План – конспект |  |
| 12:20  14:05 | Противопожарная подготовка | | ТЕМА 6 ЗАНЯТИЕ 1,2 | Первичные средства пожаротушения. Занятие 1. Назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировка огнетушителей, сроки перезарядки. Занятие 2. Приведение огнетушителей в действие, требования безопасности. | Учебный класс. | к-н А.Н. Чирков | План – конспект |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | к-н А.Н. Чирков | План – конспект |  |
| 15:25  16:00 | Уход за программным обеспечением ПК, уборка рабочего места и уборка закрепленной территории. | | | | Рабочий кабинет, территория академии | к-н А.Н. Чирков | Журнал по требованиям безопасности при работе с ПК, |  |
| 16:10  18:20 | Самостоятельная подготовка | Повторение пройденного материала, подготовка к занятиям. | | | Рабочий кабинет | к-н А.Н. Чирков | Учебная  литература |  |
| 18:35  19:35 | Спортивно-массовая работа | ТЕМА: | | Выполнения ЗАНЯТИЯ № 6 | Строевой плац, спортивный  городок,  дистанция бега. | к-н А.Н. Чирков | Наставление по физической  подготовке – 2009г  учебно-материальная база |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | к-н А.Н. Чирков | Телевизор |  |
| 7  АПРЕЛЯ  Вторник | 6:40  7:20 | Утренняя Физическая зарядка | ВАРИАНТ № 3 | | Подготовительная часть (3мин): ходьба, бег, обще­развивающие упражне­ния для мышц рук, туловища и ног в движе­нии и на месте.  Основная часть (35 мин): упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражне­ниями в глубоком дыхании и на расслаб­ление мышц | Строевой плац, спортивный  городок,  дистанция бега | л-т Г.К. Петров | Наставление по физической  подготовке – 2009г флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | Тренировка по строевой  подготовке | ТЕМА: | | Строевые приемы и движение без оружия. | Строевой плац | л-т Г.К. Петров | План – конспект |  |
| 8:40  12:15 | Первая помощь | | ТЕМА 10 ЗАНЯТИЕ 1,2 | Основы сердечно-легочной реанимации. Занятие 1. Понятие о реанимации. Терминальные состояния, признаки клинической и биологической смерти. Объем и последова-тельность реанимационных мероприятий. Занятие 2. Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Методы элементарной сердечно-легочной реанимации одним и двумя спасателями. | Учебный класс. | л-т Г.К. Петров | План – конспект |  |
| 12:20  14:05 | Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации | | ТЕМА 4 ЗАНЯТИЕ 1,2 | Воинская дисциплина. Поощрения и дисциплинарные взыскания. Занятие 1. Обязанности военнослужащего по соблюдению воинской дисциплины. Поощрения, применяемые к солдатам. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат. Порядок подачи заявлений и жалоб. Занятие 2. Ответственность военнослужащих за воинское преступление и причинение государству материального ущерба. Обязанности военнослужащего по сохранению военной и государственной тайны и ответственность за ее разглашение. | Учебный класс. | л-т Г.К. Петров | План – конспект |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | л-т Г.К. Петров | План – конспект |  |
| 15:25  16:00 | Уход за программным обеспечением ПК, уборка рабочего места и уборка закрепленной территории. | | | | Рабочий кабинет, территория академии | л-т Г.К. Петров | Журнал по требованиям безопасности при работе с ПК, |  |
| 16:10  18:20 | Самостоятельная подготовка | Повторение пройденного материала, подготовка к занятиям. | | | Рабочий кабинет | л-т Г.К. Петров | Учебная  литература |  |
| 18:35  19:35 | Воспитательная работа | ТЕМА: | | 7 апреля 1945 года, провозглашение ДНР | Расположение | л-т Г.К. Петров | План беседы |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | л-т Г.К. Петров | Телевизор |  |
| 8  АПРЕЛЯ  Среда | 6:40  7:20 | Утренняя физическая зарядка | ВАРИАНТ № 1 | | Подготовительная часть (3 мин): ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте  Основная часть (35 мин): общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслаб­ление мышц | Строевой плац, спортивный городок,  дистанция кросса | к-н Д.Л. Митченко | Наставление по физической  подготовке – 2009г  флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | РХБЗ | ТЕМА: | | Выполнение норматива №1 (надевание противогаза)  Выполнение норматива № 3А | Строевой плац | к-н Д.Л. Митченко | Секундомер, СИЗ, план проведения тренировки |  |
| 8:40  14:05 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Рабочий кабинет | к-н Д.Л. Митченко | Персональный компьютер.  План научной работы. |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | к-н Д.Л. Митченко |  |  |
| 15:25  18:20 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Рабочий кабинет | к-н Д.Л. Митченко | Персональный компьютер.  План научной работы. |  |
| 18:35  19:35 | РХБЗ | ТЕМА: | | Норматив № 1, норматив № 3А | Строевой плац | к-н Д.Л. Митченко | Секундомер, СИЗ, план проведения  тренировки |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | к-н Д.Л. Митченко | Телевизор |  |
| 9  АПРЕЛЯ  Четверг | 6:40  7:20 | Утренняя физическая зарядка | | ВАРИАНТ № 3 | Подготовительная часть (3мин): ходьба, бег, обще­развивающие упражне­ния для мышц рук, ту­ловища и ног в движении и на месте  Основная часть (35 мин): упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражне­ниями в глубоком дыхании и на расслаб­ление мышц | Строевой плац, спортивный  городок,  дистанция бега | ст. л-т Р.Л. Белоусов | Наставление по физической  подготовке – 2009г  флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | Информирование | | ТЕМА: | Обзор событий в стране и за рубежом | Расположение | ст. л-т Р.Л. Белоусов | План информирования |  |
| 8:40  10:25 | Общественно-государственная подготовка | | ТЕМА 11 ЗАНЯТИЕ 2 | 23 февраля - день защитника отечества | Учебный класс. | ст. л-т Р.Л. Белоусов | План – конспект |  |
| 10:30  12:15 | Первая помощь | | ТЕМА 11 ЗАНЯТИЕ 1 | Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Вид компрессии (раздавливание, прямое сдавливание, позиционное сдавливание), локализация, сочетание повреждения мягких тканей, осложнения, степени тяжести, периоды компрессии, комбинации с другими поражениями, классификация компрессивного синдрома. Ишемия конечности, классификация, некроз конечности. Клинические признаки ишемии. Прогноз. Определение комбинированных поражений конечностей. Особенности оказания первой помощи. Правила освобождения пострадавших из-под развалин. Профилактика осложнений. | Учебный класс. | ст. л-т Р.Л. Белоусов | План – конспект |  |
| 12:20  14:05 | Военная топография | | ТЕМА 2 ЗАНЯТИЕ 1 | Топографические карты, схемы местности и планы. Топографические карты, их классификация, схемы местности и планы. Условные знаки топографических карт. Определение по карте расстояний, высот точек местности и превышений. Ориентирование по карте в населенных пунктах и на местности. | Учебный класс. | ст. л-т Р.Л. Белоусов | План – конспект |  |
| 9:35  14:05 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Учебный класс | ст. л-т Р.Л. Белоусов | План – конспект |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | ст. л-т Р.Л. Белоусов | План – конспект |  |
| 15:25  16:00 | Уход за программным обеспечением ПК, уборка рабочего места и уборка закрепленной территории. | | | | Рабочий кабинет, | ст. л-т Р.Л. Белоусов | Журнал по требованиям безопасности при |  |
| 16:10  18:20 | Самостоятельная подготовка | Повторение пройденного материала, подготовка к занятиям. | | | Рабочий кабинет | ст. л-т Р.Л. Белоусов | Учебная  литература, |  |
| 18:35  19:35 | Воспитательная работа | ТЕМА: | | 9 апреля 1945, штурм Кенинсберга советскими войсками | Расположение | ст. л-т Р.Л. Белоусов | План беседы |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | ст. л-т Р.Л. Белоусов | Телевизор |  |
| 10  АПРЕЛЯ  Пятница | 6:40  7:20 | Тряска одеял. | | | | Спортивный  городок | л-т Н.А. Дрожжин | Постельная  группа |  |
| 8:10  8:35 | Тренировка по строевой  подготовке | ТЕМА: | | Строевые приемы и движение без оружия. | Строевой плац | л-т Н.А. Дрожжин | План – конспект |  |
| 8:40  14:05 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Рабочий кабинет. | л-т Н.А. Дрожжин | Персональный компьютер.  План научной работы. |  |
| 14:55  15:20 | Время для личных потребностей | | | | Расположение | л-т Н.А. Дрожжин | План – конспект |  |
| 15:25  18:25 | **ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** | | | | Рабочий кабинет. | л-т Н.А. Дрожжин | Персональный компьютер.  План научной работы. |  |
| 18:35  19:35 | Спортивно-массовая работа | ТЕМА: | | Выполнения ЗАНЯТИЯ № 7 | Строевой плац, спортивный  городок, | л-т Н.А. Дрожжин | Наставление по физической  подготовке – 2009г |  |
| 20:20  20:55 | Осмотр личного состава перед помывкой.  Помывка личного состава. | | | | Расположение | л-т Н.А. Дрожжин | Журнал телесного  осмотра, книга учета помывки в бане и смены белья, книга выдачи мыла |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | л-т Н.А. Дрожжин | Телевизор |  |
| 11  АПРЕЛЯ  Суббота | 6:40  7:20 | Утренняя физическая зарядка | ВАРИАНТ № 1 | | Подготовительная часть (3 мин): ходьба, бег, обще­развивающие упражне­ния для мышц рук, ту­ловища и ног в движении и на месте  Основная часть (35 мин): общеразвивающие уп­ражнения для мышц рук, туловища, ног уп­ражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км  Заключительная часть (2 мин): медленный бег, ходьба с упражне­ниями в глубоком дыхании и на расслаб­ление мышц | Строевой плац, спортивный городок,  дистанция кросса | л-т Г.К. Петров | Наставление по физической  подготовке – 2009г  флажки, секундомер |  |
| 8:10  8:35 | Военно-правовое  информирование | ТЕМА: | | undefined | Расположение | л-т Г.К. Петров | План проведения |  |
| 8:40  17:00 | **Парково-хозяйственный день** | | | | Расположение,  территория  академии | л-т Г.К. Петров | Журнал инструктажа по ТБ, план ПХД, уборочный инвентарь |  |
| 17:00  17:50 | **Подведение итогов парково-хозяйственного дня** | | | | Расположение | л-т Г.К. Петров | План парково-хозяйственного дня. |  |
| 21:00  21:20 | Просмотр телевизионных информационных программ. | | | | Расположение | л-т Г.К. Петров | Телевизор |  |
| 12  АПРЕЛЯ  Воскресенье | **По плану выходного дня** | | | | | | | | |

3.04.2015 г.

младший научный сотрудник

капитан А.Н. Чирков