

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 464  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 464 Пушкинского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 4 от 24 ноября 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 59 от 24 ноября 2023 г.  
Директор ГБОУ школы № 464  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
/ \_\_\_\_\_ / А.С. Теплякова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Уроки первой помощи»**

**Возраст учащихся:** 12 - 17 лет

**Срок освоения:** 6 дней

**Разработчики программы:**

Яценко Михаил Алексеевич,  
педагог дополнительного образования  
Русина Екатерина Юрьевна,  
методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность:** социально-педагогическая (социально-гуманитарная).

**Актуальность** обусловлена тем, что в условиях современного мира необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Как в мирное время, так и при чрезвычайных ситуациях наибольшее значение имеют знания и навыки в области оказания первой помощи. Распространение этих знаний ведёт к повышению выживаемости граждан, попавших в экстремальную ситуацию. Умение оказать помощь себе и окружающим способствует повышению уверенности в себе и готовности противостоять опасным факторам окружающей среды.

**Адресат программы:** юноши и девушки в возрасте от 12 до 17 лет, интересующиеся получить знания и наработать навык в области оказания первой помощи себе и окружающим гражданам. Наличие специальных способностей и медицинский допуск не требуется.

**Отличительные особенности:** в ходе освоения программы, учащиеся практически знакомятся с новыми техническими средствами, применяемыми при оказании первой помощи. Изучают универсальный алгоритм действий в чрезвычайной ситуации, позволяющий повысить шансы на выживание пострадавшего.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:** срок -6 дней, объем- 12 часов.

**Цель программы:** приобретение обучающимися знаний, умений, навыков необходимых для оказания первой помощи пострадавшим.

### **Задачи программы**

#### **Воспитательные:**

- сформировать ориентацию на труд, собственные усилия;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве с другими людьми;
- формировать понимание приоритета общественных ценностей.

#### **Развивающие:**

- всестороннее совершенствовать личностные качества такие как: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, которые позволяют успешно действовать в экстремальных ситуациях;
- развитие памяти, логического мышления и познавательный интерес;
- развитие внимательности и осторожности при оказании первой помощи.

#### **Обучающие:**

- обучение распознаванию и оценке ситуаций, требующих оказания первой помощи, с учетом различных типов травм и состояний пострадавшего;
- обучение умению обеспечить безопасность для себя и окружающих при оказании первой помощи;
- обучение навыкам оказания первой помощи.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- сформирована готовность и способность вести диалог с другими людьми, умение достигать в нём взаимопонимания;
- сформирован познавательный интерес и осознанное участие в освоении программы;
- сформировано понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развиты компетентности в решении проблем на основе личного выбора, сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.

**Метапредметные результаты:**

- развито умение слушать и запоминать информацию, способность анализировать информацию, поступающую от педагога;
- развито умение творчески подходить к решению задач, способность креативно мыслить;
- развито умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- развито умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- приобретено умение владения специальной терминологией;
- приобретено знания правовых аспектов и правил личной безопасности при оказании первой помощи;
- освоены приёмы остановки массивных кровотечений;
- освоены приёмы работы с пострадавшим при потере сознания;
- освоены приёмы сердечно-лёгочной реанимации при остановке дыхания и кровообращения.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации:** Программа реализуется по персонифицированному финансовому сертификату дополнительного образования в каникулярный период.

**Особенности организации образовательного процесса:** присутствие на итоговом зачёте профильных специалистов медицинских и спасательных служб.

**Условия приема на обучение:** принимаются все желающие от 12 до 17 лет. Наполняемость группы не менее 15 человек. Группы разновозрастные.

**Формы организации занятий:**

- фронтальная форма при изучении лекционного материала;
- работа в парах и групповая форма при практической отработке навыка.

Занятия проводятся в составе всей группы. Предусматриваются только аудиторные занятия.

**Формы проведения занятий:**

- Теория: рассказ, беседа, демонстрация.
- Практика: выполнение обучающимися практических заданий под руководством педагога.
- Итоговая работа (итоговый контроль) - форма проверки сформированных компетенций обучающихся.

**Материально-техническое оснащение:** для проведения занятий используются открытые помещения, такие как спортзалы, рекреации, студии. Для изучения теоретического материала применяется маркерная доска, плакаты и наглядные пособия. При практической отработке навыка применяются соответствующее медицинское оборудование в виде интерактивных манекенов, жгутов, перевязочных пакетов и прочих материалов. В качестве средств диагностики используется стандартный пульсоксиметр.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, сертифицированный специалист по оказанию первой помощи.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		Форма контроля/аттестации
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Общие сведения о первой помощи.	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение. Входной мониторинг
2	Анатомические особенности сердечно-сосудистой системы. Простейшие методы остановки кровотечения	2	2		Опрос/беседа.
3	Методы остановки кровотечения. Практика	2		2	Опрос, педагогическое наблюдение.
4	Помощь пострадавшему при потере сознания	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение
5	Помощь пострадавшему при отсутствии дыхания. Сердечно-лёгочная реанимация. Итоговый зачёт	2	1	1	Опрос/беседа.
6	Итоговый зачет	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение. Итоговый мониторинг. Зачёт по всем темам.
	<b>ИТОГО</b>	12	6	6	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи программы

#### **Воспитательные:**

- сформировать ориентацию на труд, собственные усилия;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве с другими людьми;
- формировать понимание приоритета общественных ценностей.

#### **Развивающие:**

- всестороннее совершенствовать личностные качества такие как: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, которые позволяют успешно действовать в экстремальных ситуациях;
- развитие памяти, логического мышления и познавательный интерес;
- развитие внимательности и осторожности при оказании первой помощи.

#### **Обучающие:**

- обучение распознаванию и оценке ситуаций, требующих оказания первой помощи, с учетом различных типов травм и состояний пострадавшего;
- обучение умению обеспечить безопасность для себя и окружающих при оказании первой помощи;
- обучение навыкам оказания первой помощи.

### Планируемые результаты

#### **Личностные результаты:**

- сформирована готовность и способность вести диалог с другими людьми, умение достигать в нём взаимопонимания;
- сформирован познавательный интерес и осознанное участие в освоении программы;
- сформировано понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развиты компетентности в решении проблем на основе личного выбора, сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.

#### **Метапредметные результаты:**

- развито умение слушать и запоминать информацию, способность анализировать информацию, поступающую от педагога;
- развито умение творчески подходить к решению задач, способность креативно мыслить;
- развито умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- развито умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- приобретено умение владения специальной терминологией;
- приобретено знания правовых аспектов и правил личной безопасности при оказании первой помощи;
- освоены приёмы остановки массивных кровотечений;
- освоены приёмы работы с пострадавшим при потере сознания;
- освоены приёмы сердечно-лёгочной реанимации при остановке дыхания и кровообращения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Тема 1.** «Вводное занятие. Общие сведения о первой помощи».

**Теория:**

- Знакомство с юридическими аспектами оказания Первой Помощи;
- Знакомство с общими правилами первой помощи;

**Практика:**

- Первичные практические действия по оказанию первой помощи;
- Рольевой разбор (оказывающий помощь – потерпевший) основных жизнеугрожающих состояний.

**Форма контроля:** опрос, педагогическое наблюдение. Входной мониторинг.

**Тема 2.** «Анатомические особенности сердечно-сосудистой системы. Методы остановки кровотечения».

**Теория:**

- Знакомство с анатомией сердечно-сосудистой системы;
- Понятие гиповолемического шока;
- Изучение простейших методов остановки кровотечения;
- Изучение технических методов остановки кровотечения.

**Форма контроля:** опрос/беседа.

**Тема 3.** «Методы остановки кровотечения. Практика»

**Практика:**

- Практические действия по использованию простейших и технических методов остановки кровотечения.

**Форма контроля:** Опрос, педагогическое наблюдение.

**Тема 4.** «Помощь пострадавшему при потере сознания».

**Теория:**

- Изучение причин потери сознания;
- Изучение опасных факторов, сопровождающих потерю сознания;
- Знакомство с методами поддержания дыхания.

**Практика:**

- Практические действия по поддержанию дыхания;
- Практика переворота пострадавшего в восстановительное положение.

**Форма контроля:** опрос, педагогическое наблюдение

**Тема 5.** «Помощь пострадавшему при отсутствии дыхания. Сердечно-лёгочная реанимация».

**Теория:**

- Виды помощи пострадавшему при отсутствии дыхания;
- Сердечно-лёгочная реанимация.

**Практика:** Практические действия по сердечно-лёгочной реанимации, компрессии грудной клетки, по искусственной вентиляции лёгких.

**Форма контроля.** Опрос/беседа.

**Тема 6.** Итоговый зачёт

**Теоретический тест (Приложение 4)**

**Практический зачёт по 3-м темам:**

- Практические действия по остановке кровотечений;
- Практические действия по перевороту в восстановительное положение;
- Практические действия по сердечно-лёгочной реанимации.

**Форма контроля.** Тест. Зачёт. Итоговый мониторинг.

## КАЛЕДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Раздел/ тема	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Общие сведения о первой помощи	2	
2.	Анатомические особенности сердечно-сосудистой системы. Простейшие методы остановки кровотечения	2	
3.	Методы остановки кровотечения. Практика	2	
4.	Помощь пострадавшему при потере сознания	2	
5.	Помощь пострадавшему при отсутствии дыхания. Сердечно-лёгочная реанимация	2	
6.	Итоговый зачёт	2	
	ИТОГО	12	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

#### Используемые методики, методы.

При обучении по программе «Уроки первой помощи» используется четырёхэтапная подача материала:

1. Демонстрация навыка без комментариев.
  2. Демонстрация навыка с комментариями, проговаривание всех движений и манипуляций. Разбор вопросов от аудитории.
  3. Выполнение действий преподавателем под руководством аудитории. Разбор вопросов от аудитории.
  4. Выполнение действий обучающимися. Разбор действий. Рефлексия.
- При применении данного метода учащимися наиболее полно усваивается информация, проходя через зрительный аппарат, слуховое восприятие, вербализацию и механическое выполнение.

#### Используемые технологии.

**Здоровьеформирующие образовательные технологии** - к ним относят психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

**Используемые дидактические материалы.** В качестве дидактических материалов используются интерактивные манекены «Медтехника МВ001», набор плакатов «Строение сердечно-сосудистой системы», а также плакаты алгоритмов первой помощи издательства Российского Общества Первой Помощи (РОПП).

## Информационные источники

### Список литературы для педагогов

1. Воробьев Л.Ю. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов и др.; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. –2-е изд., перераб. и доп. –Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с. –ил. – ISBN: 5-7221-0506-6 Текст: непосредственный.
2. Омельченко И.В, Айзмана Р.И. Практикум по курсу безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / [авт.-сост. Абаскалова Н. П. и др.]; под ред. Р. И. Айзмана, И. В. Омельченко. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. - 247 с. – ISBN 978-5-94087-442-3 Текст: непосредственный.

## Интернет-источники

### Список литературы для педагогов

1. Группа ВКонтакте «РООП» URL: <https://vk.com/oooropp> (Дата обращения 08.11.2023).
2. Группа ВКонтакте «ЦСП Алгоритм». URL: [https://vk.com/csp\\_algorithm](https://vk.com/csp_algorithm) (Дата обращения 08.11.2023).

### Список литературы для родителей

1. Сайт Министерства здравоохранения. URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (Дата обращения 08.11.2023).
2. Сайт Российского Красного Креста. URL: <https://www.redcross.ru/> (Дата обращения 08.11.2023).
3. Сайт Российского Общества Первой Помощи. URL: <https://запустисердце.рф/> (Дата обращения 08.11.2023).

### Список литературы для обучающихся

1. Методические указания по первой помощи (Красный крест). URL: <https://disk.yandex.ru/i/oVGzOk3rFtAnNg> (Дата обращения 08.11.2023).
2. Методические указания по первой помощи (МинЗдрав). URL: [https://disk.yandex.ru/i/2L5\\_S6lnksL6-g](https://disk.yandex.ru/i/2L5_S6lnksL6-g) (Дата обращения 08.11.2023).

## Оценочные материалы

### Входной контроль.

Оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся. Проводится на первом занятии.

#### Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа с учащимися;
- входной мониторинг. (Приложения 1,2,3)

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения тем осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения.

#### Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- саморефлексия (беседа).

**Итоговый контроль** – оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершению всего периода обучения по программе.

#### Формы контроля:

- итоговый мониторинг. (Приложения 1,2,3)
- опрос по темам (Приложение 4)
- зачёт по темам

**Критерии тестирования личностных, метапредметных, предметных результатов учащихся**

**Параметры, по которым производится тестирование предметных результатов**

- А – владение специальной терминологией;
- Б – знание юридических аспектов первой помощи;
- В – владение навыками остановки кровотечений;
- Г – владение навыками перевода пострадавшего в восстановительное положение;
- Д – владение навыками сердечно-лёгочной реанимации.

**Параметры, по которым производится тестирование личностных результатов:**

- А – уважительное отношение к другим;
- Б – познавательный интерес;
- В – осознание ценности здорового образа жизни;
- Г – стремление к самореализации.

**Параметры, по которым производится тестирование метапредметных результатов:**

- А – умение слушать и запоминать информацию;
- Б – креативность и творческий подход к решению задач;
- В – способность к самоконтролю, самооценке;
- Г – целеполагание

**Личностные, метапредметные результаты**

Количество учащихся	Оценка общая
	2- 5 баллов - Начальный уровень
	6-9 баллов - Средний уровень
	10-12 баллов - Высокий уровень

**Предметные результаты**

Количество учащихся	Оценка общая
	5- 7 баллов - Начальный уровень
	8-12 баллов - Средний уровень
	13-15 баллов - Высокий уровень

### Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса

Критерий	Показатель - численное выражение какого либо критерия	Степень выраженности <i>оцениваемого качества</i>	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>				
А - уважительное отношение к другим	<i>Способен уважительно относиться к окружающим, добр и комфортен в общении</i>	Высмеивает чужие недостатки, не способен к доброжелательному общению	1	Наблюдение
		Общается открыто, но периодически позволяет себе токсичные высказывания. Комментарии, грубые и оскорбительные шутки	2	
		уважительно относится к мнению и действию других	3	
Б – познавательный интерес	<i>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</i>	интерес к занятиям продиктован ребенку извне	1	Наблюдение
		интерес периодически поддерживается самим ребенком	2	
		интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	3	
В – осознание ценности здорового образа жизни	<i>Степень понимания</i>	не осознает	1	Наблюдение, устный опрос
		осознает частично	2	
		осознает полностью	3	
Г – стремление к самореализации	<i>Степень настойчивости для достижения результата</i>	безразличен к своим результатам в освоении материала	1	Наблюдение
		периодически пытается добиться результата, но быстро остывает при неудаче	2	
		настойчив в получении результата	3	
<b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>				
А – умение слушать и запоминать информацию	<i>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</i>	испытывает серьезные затруднения в восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Наблюдение
		воспринимает основную информацию, идущую от педагога, но нуждается в контроле, не всегда внимателен	2	
		внимательно слушает педагога, полностью воспринимает его информацию	3	
Б – креативность и творческий подход к решению задач	<i>Степень креативности</i>	ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Наблюдение, контрольные задания
		выполняет в основном задания на основе образца	2	
		выполняет практические задания с элементами творчества – воплощение собственного смысла	3	
В – способность к	<i>Умение</i>	постоянно действует под воздействием	1	Наблюдение

самооценке и к самоконтролю	<b>контролировать свои поступки. Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</b>	контроля извне, самооценка завышенная или заниженная		
		периодически контролирует себя сам, самооценка завышенная или заниженная.	2	
		постоянно контролирует себя сам самооценка адекватная	3	
Г – целеполагание	<b>Способность к постановке цели и мотивации к её достижению</b>	ребёнок не может самостоятельно определить цели учебного процесса	1	Наблюдение
		отсутствует мотивированность ребёнка в достижении поставленных целей	2	
		Может самостоятельно определять цели и находить мотивацию к их достижению	3	
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>				
А – владение специальной терминологией	<b>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</b>	ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Наблюдение, опрос
		сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3	
Б - знание юридических аспектов первой помощи	Понимание правовых норм и законов в области первой помощи	Не знает основных правовых аспектов оказания помощи, путает состояния и допустимые действия.	1	Опрос
		Может своими словами описать правовые ситуации оказания помощи, допускает ошибки в трактовке норм и законов	2	
		Чётко представляет правовое поле первой помощи, может перечислить основные неотложные состояния и основные правила оказания помощи.	3	
В - владение навыками остановки кровоточений;	<b>Соответствие реальных навыков оказания помощи рекомендациям министерства здравоохранения (Приказ мин.здрава №477)</b>	овладел менее чем ½ объема навыков, предусмотренных программой	1	Наблюдение. Контрольные задания.
		объем усвоенных навыков составляет более ½	2	
		освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Г – владение навыками перевода пострадавшего в восстановительное положение	<b>Соответствие реальных навыков оказания помощи рекомендациям министерства здравоохранения (Приказ мин.здрава №477)</b>	овладел менее чем ½ объема навыков, предусмотренных программой	1	Наблюдение. Контрольные задания.
		объем усвоенных навыков составляет более ½	2	
		освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Д – владение навыками сердечно-лёгочной реанимации.	<b>Соответствие реальных навыков оказания помощи рекомендациям министерства здравоохранения (Приказ мин.здрава №477)</b>	овладел менее чем ½ объема навыков, предусмотренных программой	1	Устный опрос
		объем усвоенных навыков составляет более ½	2	
		освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период	3	



## **Итоговый опрос по темам**

Проверка теоретических знаний на итоговом занятии проводится по темам:

- «Оказание первой помощи при отсутствии сознания»
- «Оказание первой помощи при остановке дыхания и кровообращения»;
- «Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах»

Оценка практических навыков заключается в решении ситуационных задач по темам:

- «Оказание первой помощи при отсутствии сознания»
- «Оказание первой помощи при остановке дыхания и кровообращения»;
- «Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах»;

## **ВОПРОСЫ**

### *Часть 1.*

1. Является ли оказание первой помощи действием, способным снизить смертность от травм и неотложных состояний?
2. Какие действия нужно выполнить в первую очередь на месте происшествия?
3. Какие существуют способы перемещения?
4. Возможно ли дополнение аптечек лекарствами, назначенными ее владельцу врачом? Допустима ли замена отдельных компонентов аптечки?
5. Как снизить риск заражения инфекционными заболеваниями при оказании первой помощи?

### *Часть 2.*

Чем опасно повреждение грудной клетки?

1. Какое кровотечение следует стараться остановить в первую очередь?
2. Каким образом можно зафиксировать шею пострадавшего при подозрении на перелом шейного отдела позвоночника?
3. Что не следует предпринимать в отношении пострадавшего с травмой живота?
4. Следует ли извлекать инородный предмет из раны?

### *Часть 3*

1. Для чего проводится сердечно-легочная реанимация?
2. В какой последовательности выполняются мероприятия сердечно-легочной реанимации?
3. В каких случаях следует прекратить проведение сердечно-легочной реанимации?
4. Что следует сделать после проведения сердечно-легочной реанимации, если у пострадавшего появилось самостоятельное дыхание?
5. Как можно помочь человеку с полным нарушением проходимости дыхательных путей?

Каждый вопрос оценивается в 1 балл. Всего баллов: 15.

13 баллов – 15 баллов - программа освоена.

10 баллов – 12 баллов – программа освоена частично, если меньше 4 баллов за отдельный модуль - необходимо повторение модуля.

Менее 10 баллов - программа не освоена, необходим повторный курс.

**УТВЕРЖДЕН**

Приказ № 59 от 24 ноября 2023 г.

Директор ГБОУ школа №464

Пушкинского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ / А.С. Теплякова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Уроки первой помощи»**

на \_\_\_\_\_ учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			1	6	12	6 раз в неделю по 2 академических часа (академ. час 45 мин)