

Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области «Усть-Ордынский аграрный техникум»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ ИО «УОАТ»
_____ А.В.Малгатаева
« ____ » _____ 2017г.

**Методические рекомендации
по выполнению практических работ студентов
по предмету «Безопасность жизнедеятельности»**

23.01.03 Автомеханик

п. Усть-Ордынский, 2017

Рассмотрена и одобрена на
заседании методической комиссии

«_____» _____ 20____

№ _____

(номер протокола)

Председатель комиссии

(подпись)

Автор(ы): Ботхоев Владимир Петрович, преподаватель-организатор ОБЖ

Введение

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД) изучается обучающимися на втором курсе. Методические рекомендации по выполнению практических работ обеспечивают реализацию рабочей программы по предмету «Безопасность жизнедеятельности».

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

Пояснительная записка

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, учебным тренажером для реанимационных действий, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками).

На практических занятиях обучающиеся овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате изучения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» студент 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 неё 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 знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;

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;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности;
- оказывать первую помощь пострадавшим

Данная дисциплина базируется на знаниях умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Перечень практических занятий

№ п/п	Тема практического занятия
1.	Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.
2.	Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения.
3.	Отработка действий при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ.
4.	Строевая стойка и повороты на месте.
5.	Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.
6.	Повороты в движении.
7.	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.
8.	Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.
9.	Построение и отработка движения походным строем.
10.	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.
11.	Неполная разборка и сборка автомата.
12.	Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.
13.	Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.
14.	Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.
15.	Наложение шины на место перелома, транспортировка пострадавшего.
16.	Отработка на тренажере прекардиального удара и искусственного дыхания.
17.	Отработка на тренажере непрямого массажа сердца.
	Тема практического занятия для специальностей: 260807.01 Повар, кондитер
13.	Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способах остановки кровотечения и обработки ран.
14.	Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.
15.	Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.
16.	Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.
17.	Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания.
18.	Наложение шины на место перелома, транспортировка пострадавшего.
19.	Первая (доврачебная) помощь при ожогах.
20.	Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током.
21.	Первая (доврачебная) помощь при утоплении.
22.	Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.
23.	Первая (доврачебная) помощь при отравлениях.
24.	Доврачебная помощь при клинической смерти.

25.	Отработка на тренажере прекардиального удара и искусственного дыхания.
26.	Отработка на тренажере непрямого массажа сердца.

Практическое занятие №1

Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.

Цель занятия:

- ознакомиться со средствами индивидуальной защиты от оружия массового поражения

Формы работы: решение типовых заданий по разделу «Гражданская оборона»

Время, отведенное на выполнение работы: 1 час

Необходимые принадлежности:

1. листы формата А4 для практических занятий
2. линейка, карандаш, ручка
3. лекции

Содержание отчета:

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Задания:

Задание 1: Изучите виды и характеристику средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения и ответьте на контрольные вопросы.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – это изделия, предназначенные для защиты органов дыхания и кожи человека от воздействия отравляющих веществ и (или) вредных примесей в воздухе.

СИЗ делятся:

- на средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки);
- средства защиты кожных покровов и органов зрения (защитные костюмы, специальные очки);
- медицинские средства индивидуальной защиты.

По принципу защитного действия СИЗ подразделяются:

- на средства фильтрующего типа;
- средства изолирующего типа.

По способу изготовления СИЗ подразделяются:

- на средства, изготавливаемые промышленностью;
- средства, изготавливаемые населением.

Выбор средств производится с учетом их назначения и степеней защиты, а также конкретных условий загрязненности и характера поражения местности.

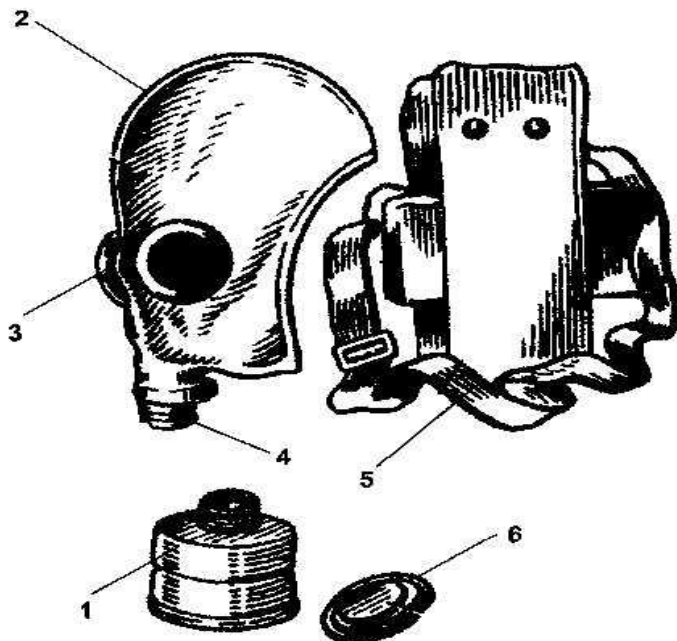
Противогаз – это средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица.

По типу защиты противогазы делятся:

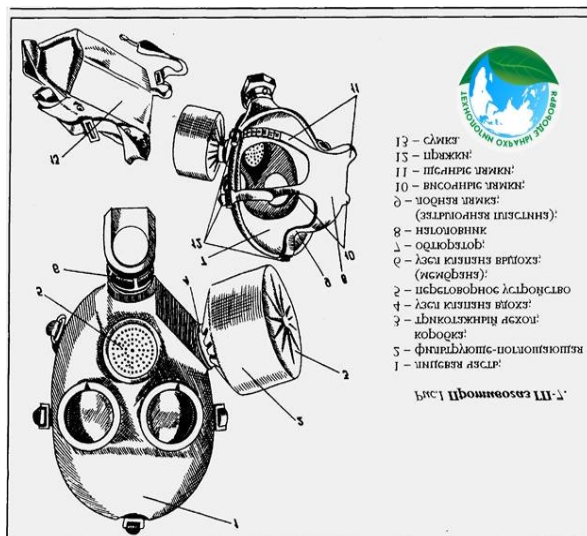
- на фильтрующие – предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз от различных отравляющих веществ; осуществляют фильтрацию окружающего воздуха; обычно возможна замена фильтрующего элемента;
- изолирующие – предназначены для генерации дыхательной смеси, то есть органы дыхания дышат не окружающим воздухом, а воздухом, генерируемым регенеративным патроном и системой кислородного обогащения;
- шланговые – применяются обычно при работе в емкостях, поставка воздушной смеси осуществляется в них с некоторого отдаления (10-40 м.).

Фильтрующие противогазы состоят из резинового шлема-маски и фильтрующей противогазной коробки, которые сообщаются между собой при помощи соединительной трубки или без нее; сумки для противогаза; не запотевающей пленки. Некоторые

Противогаз ГП – 5 в настоящее время используется для взрослого гражданского населения.



Противогаз ГП – 7 представляет собой одну из наиболее совершенных современных моделей.



Гражданские противогазы ГП – 5 и ГП – 7 надежно защищают от аэрозолей, газов и паров многих отравляющих веществ (хлора, сероводорода, синильной кислоты, фосгена, бензина, керосина, ацетона, бензола, толуола, спиртов, эфиров). Противогазы применяются как самостоятельные средства индивидуальной защиты или вместе с защитными костюмами.

6

1. По команде «Газы!» закрыть глаза, задержать воздух;
2. Левой рукой достать из сумки противогаз, придерживая ее правой рукой;
3. Выдернуть клапан из фильтра;
4. Перед надеванием противогаза расположить большие пальцы рук снаружи, а остальные пальцы внутри;
5. Приложить нижнюю часть шлем-маски к подбородку;
6. Резко надеть противогаз на голову по направлению снизу вверх;
7. Выдохнуть;
8. Необходимо, чтобы после не образовалось складок, очковый узел был расположен на уровне глаз;
9. Перевести сумку на бок.

Изолирующие противогазы – полностью изолируют органы дыхания от окружающей среды. Дыхание в таких противогазах совершается за счет запаса кислорода, находящегося в самом противогазе.

Изолирующий противогаз предназначен для защиты органов дыхания, глаз, кожи лица и головы человека при выполнении аварийных, газоспасательных и восстановительных работ. Эти противогазы позволяют работать даже там, где полностью отсутствует кислород воздуха: при авариях, стихийных бедствиях, диверсиях.

Противогаз ИП – 4МК используется в непригодной для дыхания атмосфере, в том числе содержащей хлор (до 10%), аммиак, сероводород.

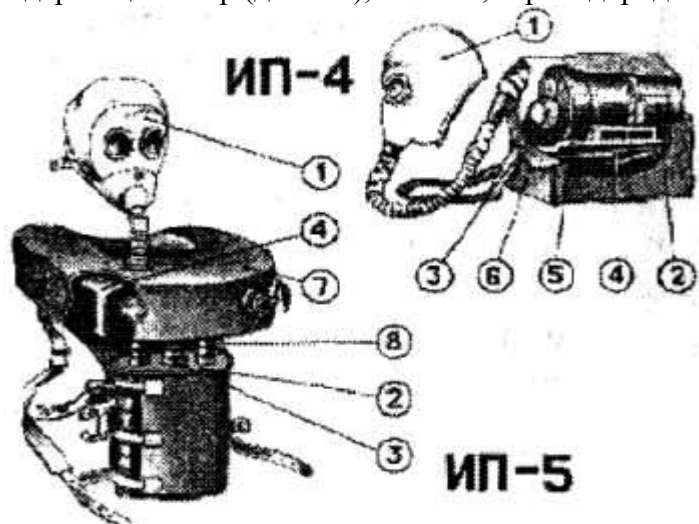


Рис.14 Изолирующие противогазы ИП-4 и ИП-5: 1 — лицевая часть; 2 — регенеративный патрон; 3 — пусковое приспособление; 4 — дыхательный мешок; 5 — каркас; 6 — сумка; 7 — чехол; 8 — нагрудник

Комплектуется регенеративными патронами в количестве 5 шт. Может применяться вместе с защитным костюмом. Принцип работы основан на выделении кислорода из химических веществ при поглощении углекислого газа и влаги, выдыхаемых человеком. Противогазы ИП – 4МК надежно работают в интервале температур от -40 до +40.

Изолирующие противогазы состоят из лицевой части, регенеративного патрона, дыхательного мешка и сумки. Кроме того, в комплект входят незапотевающие пленки и (по желанию потребителя) утеплительные манжеты. Лицевая часть предохраняет органы дыхания от воздействия окружающей среды, направляет выдыхаемый воздух в регенеративный патрон и подводит очищенную от углекислого газа и обогащенную кислородом газовую смесь к органам дыхания, а также защищает глаза и лицо.

В изолирующих противогазах ИП – 4М, ИП – 4МК лицевая часть – маска МИА – 1. Она имеет переговорное устройство и подмасочник. Регенеративный патрон РП – 4 к ИП –

4Ми ИП – 4МК обеспечивает получение кислорода для дыхания, поглощение углекислого газа и влаги из выдыхаемого воздуха. Корпус патрона снаряжен регенеративным продуктом, в котором утановлен пусковой брикет. Серная кислота, вылавливающаяся при разрушении встроенной апмуды, разогревает регенеративный продукт и тем самым интенсифицирует его работу. Кроме того, пусковой брикет обеспечивает выделение кислорода, необходимого для дыхания в первые минуты.

Дыхательный мешок служит резервуаром для выдыхаемой газовой смеси и кислорода, выделяемого РП – 4. На нем расположены фланцы, с помощью которых присоединяются РП – 4 и клапан избыточного давления. Последний выпускает лишний воздух из ситемы дыхания, а также поддерживает в дыхательном мешке нужный объем газа под водой. Сумка предназначена для хранения и переноски противогаза. Лицевая часть изолирующего противогаза не обладает достаточными термозащитными сойствами, и работать в нем рекомендуется с надетым на голову капюшоном защитного костюма.

Запас кислорода в РП – 4 позволяет выполнять работы в изолирующем противогазе при тяжелых физических нагрузках в течение 45 мин., при средних – 70 мин., а при легких и в состоянии относительного покоя – 3 ч. Непрерывно работать в изолирующих противогазах со сменой РП – 4 допустимо 8 ч. Повторное пребывание в них разрешается только после 12-часового отдыха, периодическое пользование противогазом – по 3-4 ч. ежедневно в течение 2 недель.

Респиратор – это облегченное СИЗ органов дыхания, защищающее их от попадания аэрозолей (пыли, дыма, тумана) и вредных газов.

Респираторы производятся для различных целей:

- промышленных (индустриальные);
- военных;
- медицинских (для аллергиков, против инфекции);
- спортивных.

Классификация респираторов по назанчению следующая:

- противопылевые (защищают от различных аэрозолей);
- противогазовые (защищают от вредных паров и газов);
- газопылезащитные (защищают от аэрозолей, паров и газов, если они присутствуют в воздухе одновременно).

По типам конструкции респираторы подразделяются на два вида:

- респираторы, фильтрующий матриал которых одновременно служит лицевой частью;
- респираторы, у которых отдельная лицевая часть и фильтрующий элемент.

Противопылевой репиратор ШБ-2 «Лепесток» представляет собой легкую фильтрующую полумаску. Он применяется для защиты аэрозолей в виде дыма, тумана или пыли. Респиратор ШБ-2 состоит из поролона и марли, клапаны отсутствуют.

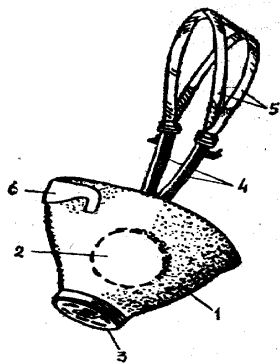


Рис.6 Респиратор Р-2:
1 — полумаска — вдыхательный клапан, 3 —
выдыхательный клапан, 4 — эластические тесем-
ки, 5 — растягивающиеся тесемки, 6 — носовой
зажим.

Респиратор У – 2К предназначен для защиты органов дыхания от радиоактивной и промышленной пыли, бактериальных аэрозолей. Этот респиратор представляет собой полумаску, изготовленную из двух слоев фильтрующего материала. Имеется клапан выдоха,

расположенный в центре маски. При входе воздух проходит через всю поверхность респиратора, через клапан вдоха попадает в органы дыхания. При выдохе воздух через клапан выдоха выходит наружу, не попадая в фильтрующий материал. Поэтому защитные свойства респиратора не снижаются.

При надевании респиратора нужно следить, чтобы подбородок и нос хорошо разместились внутри маски, а затем прижать концы зажима к носу. Для проверки надежности прилегания надетой полумаски необходимо плотно закрыть ладонью отверстия предохранительного экрана клапана выдоха и сделать легкий выдох. Если при этом по линии прилегания респиратора к лицу воздух не выходит, а лишь несколько раздувает полумаску, респиратор надет герметично.

Простейший респиратор представляет собой ватно-марлевую повязку.

Ватно-марлевая повязка – это лента из марли с куском ваты внутри. Она применяется для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли, вирусов и биологических аэрозолей.

Противопыльная тканевая маска состоит из корпуса и крепления. Корпус изготавливается из четырех-пяти слоев ткани. В корпусе маски предусмотрены смотровые отверстия, в которые вставляются пластины из какого-либо прозрачного материала или стекла. Плотное прилегание маски к голове обеспечивается с помощью: резиновой тесьмы, которая вставляется в верхний шов; завязок, пришитых к нижнему шву крепления; поперечной резинки, прикрепляемой к верхним узлам корпуса маски.

Для надевания маски необходимо:

1. Поперечную резинку и крепление перебросить на наружную сторону маски;
2. Обеими руками взять нижний край крепления таким образом, чтобы большие пальцы были обращены наружу;
3. Плотно приложить нижнюю часть корпуса маски к подбородку;
4. Крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу;
5. Придать маске наиболее удобное положение на лице, расправив поперечную резинку крепления маски на голове.

Средствами индивидуальной защиты кожи называют изделия, изготовленные из специальных материалов, которые дополняют (заменяют) обычную одежду и обувь человека.

Необходимость в средствах индивидуальной защиты кожи человека возникает при ядерном (химическом, бактериологическом) заражении местности, а так же при воздействии на человеческий организм отравляющих, радиационных веществ, биологических средств и светового потока ядерного взрыва.

Средства индивидуальной защиты кожи по принципу защитного действия подразделяются, как и средства защиты дыхания, на изолирующие и фильтрующие.

Изолирующие средства индивидуальной защиты кожи шьют из прорезиненной ткани. Они применяются при длительном нахождении на зараженной местности, при выполнении различных работ в очагах поражения и зонах заражения.

К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи, предназначенным для личного состава войсковых подразделений и населения, относятся:

- общевойсковой защитный комплект ОЗК;
- легкий защитный костюм Л – 1;
- защитные комплекты КИХ – 4, КИХ – 5.

Общевойсковой защитный комплект ОЗК используется при нахождении на зараженной местности, для ведения радиационной и бактериологической разведки. Комплект состоит из защитного плаща с капюшоном из специальной прорезиненной ткани, защитных чулок, подошвы которых усилены брезентовой или резиновой основой, и защитных перчаток. Перчатки подразделяются на зимние (трехпалые) и летние (пятипалые).

Легкий защитный костюм Л – 1 используется при ведении химической (бактериологической) разведки, для выполнения дезактивационных и дезинфекционных работ. Защитный костюм состоит из рубашки с капюшоном, брюк с чулками, двухпалых перчаток, подшлемника.

Изолирующие химические комплектеты КИХ – 4 и КИХ – 5 предназначены для защиты бойцов аварийно-спасательных формирований и войск ГО и газоспасательных отрядов при выполнении работ в условиях воздействия хлора, паров высокой концентрации азотной кислоты, жидкого аммиака.

Каждый комплект состоит из защитного костюма, резиновых и хлопчатобумажных перчаток. Костюм представляет собой герметичный комбинезон с капюшоном. В лицевую часть капюшона вклеено панорамное стекло. Надевать и снимать этот защитный костюм следует при помощи лаза, расположенного на спинке комбинезона. Швы костюма герметизируются с лицевой стороны с помощью проклеечной ленты. КИХ – 4 (КИХ – 5) надевается поверх обычной одежды. Комплекты КИХ – 5 используются с изолирующим противогазом, размещенным внутри костюма.

К фильтрующим средствам индивидуальной защиты кожи относится комплект защитной одежды ЗФО – МП. Данный комплект предназначен для защиты кожных покровов человека от сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ), находящихся в парокапельном состоянии.

Комплект ЗОФ – МП состоит из куртки с капюшоном, брюк, белья из бязи, перчаток и специальных ботинок. Комплект двухслойный. Верхний слой изготавливается из ткани с пропиткой, защищающей от воздействия кислот. Внутренний слой – из хлопчатобумажной ткани с пропиткой, связывающей пары действующего химического вещества.

К подручным средствам защиты кожи относятся обычная одежда и обувь. Накидки и плащи из прорезиненной ткани, пальто из драпа или кожи хорошо защищают от радиоактивной пыли. Они также могут защитить от капельно-жидких ОВ, бактериальных средств. Резиновые сапоги промышленного и бытового назначения, галоши, валенки с галошами служат для защиты ног. Обыкновенную обувь на время выхода из зараженной местности можно обернуть плотной бумагой в несколько слоев, брезентом и мешковиной.

Для защиты рук можно использовать резиновые или кожаные перчатки и рукавицы. Одежду застегивают на все пуговицы, воротник плаща или пальто поднимают и обвязывают шарфом. Для защиты шеи и открытой части головы, не защищенной маской, надевают капюшон. Надо понимать, что подручные средства защиты кожи носят вспомогательный характер, они не защищают от высоких концентраций сильнодействующих ядовитых веществ.

Контрольные вопросы:

1. Что относится к средствам индивидуальной защиты кожи?
2. Каким образом средства индивидуальной защиты кожи подразделяются по принципу защитного действия?
3. Каким образом средства индивидуальной защиты кожи подразделяются по способу изготовления?
4. Что такое противогаз?
5. Для чего предназначены фильтрующие противогазы? Изолирующие? Шланговые?
6. Что входит в комплект противогаза ГП – 7?
7. Каков порядок надевания противогаза?
8. Что такое респиратор?
9. Какова классификация респираторов по назначению? По типам конструкции?
10. Что входит в комплект респиратора У – 2К?
11. Каким образом нужно надевать респиратор?
12. Что необходимо для изготовления ватно-марлевой повязки?
13. Что относится к подручным средствам индивидуальной защиты?
14. Могут ли подручные средства защитить от высоких концентраций сильнодействующих ядовитых веществ?

Задание 2: Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

Методические указания: При выполнении данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 1.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	СИЗ делятся на	1	Поставки воздушной смеси с некоторого отдаления, обычно они применяются при работе в емкостях
2	По принципу защитного действия СИЗ подразделяются на	2	Изолирующие средства индивидуальной защиты кожи
3	Противогаз - это	3	Гражданские противогазы
4	Респиратор - это	4	Фильтрующе-поглощающая коробка, присоединенная непосредственно к лицевой части шлема-маски, шлем-маска, сумка и незапотевающие пленки
5	Изолирующие противогазы предназначены для	5	Облегченное СИЗ органов дыхания, защищающее их от попадания аэрозолей и вредных газов
6	Шланговые противогазы предназначены для	6	Средства фильтрующего типа, средства изолирующего типа
7	ГП – 5, ГП – 7 - это	7	Фильтрующе-поглощающая коробка, шлем-маска, незапотевающие пленки, уплотнительные манжеты (обтюраторы), защитный чехол, сумка
8	Комплекты ОЗК, КИХ – 4, КИХ – 5 -	8	Средства защиты органов дыхания, средства защиты кожных покровов и органов зрения, медицинские средства индивидуальной защиты
9	В комплект ГП – 5 входят	9	Средство защиты органов дыхания, зрения и кожи головы
1	2	3	4
10	В комплект ГП – 7 входят	10	Генерации дыхательной смеси

Задание3: Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие столбцы таблицы («Правильно» или «Неправильно»).

Методические указания: Для выполнения данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 1.

Правильно	Неправильно
1	2

- Гражданские проивогазы ГП – 5 и ГП – 7 надежно защищают от аэрозолей, газов и паров многих отравляющих веществ (лора, сероводорода, синильной кислоты, фосгена, бензина, керосина, ацетона, бензола, толуола, спиртов, эфиров).
- Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – это средства защиты органов дыхания, зрения и кожи лица.

3. К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи относится комплект защитной одежды ЗФО – МП.
4. Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо взять отрезок марли длиной 100 см, шириной 60 см, разложить марлю на столе, сложить марлю в четыре слоя, разрезать по длине оставшиеся концы марли с каждой стороны, чтобы получились завязки.
5. По типам конструкции респираторы делятся на противопылевые, противогазовые и газопылезащитные.
6. Для надевания противопыльной тканевой маски необходимо:
- поперечную резинку и крепление перебросить на наружную сторону маски;
 - обеими руками взять нижний край крепления таким образом, чтобы большие пальцы были обращены наружу;
 - плотно приложить нижнюю часть корпуса маски к подбородку;
 - крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу;
 - придать маске наиболее удобное положение на лице, расправив поперечную резинку крепления маски на голове.
7. Стандартная ватно-марлевая повязка имеет полукруглую форму и четыре завязки.

Задание 4: Закрепите порядок надевания респиратора.

Техническое оснащение: респираторы ШБ – 2, У – 2К или др.

Методические указания: Используя различные виды респираторов, освоите методику их надевания на себя и пострадавшего.

Задание 5: Изготовьте ватно-марлевую повязку.

Техническое оснащение: отрезки марли по числу студентов длиной 100 см и шириной 60 см, вата 30х20 см, толщиной 2 см, нитки, иголки, ножницы.

Методические указания: Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо:

1. Взять отрезок марли длиной 100 см и шириной 60 см.;
2. Разложить марлю на столе;
3. На середину марли ровно выложить слой ваты 1 – 2 см и размером 30х20 см.;
4. Сложить марлю по всей длине, накладывая на вату;
5. – Разрезать по длине оставшиеся концы марли с каждой стороны, чтобы получились завязки.

Ватно-марлевая повязка готова к использованию. Для прочночти ватно-марлевую повязку прошивают нитками с двух сторон вокруг ваты. Медицинские ватно-марлевые повязки меняют каждые 3-4 часа. После их использования их необходимо выбрасывать, маски не стираются.

Практическое занятие №2

Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения.

Цель: Уметь правильно применять первичные средства пожаротушения и правильно действовать при возникновении пожара.

Время выполнения 1 ч.

Оснащение рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, учебник безопасность жизнедеятельности, ПК, огнетушители

Основные теоретические положения

Пожароопасные объекты (ПОО) — это объекты, на которых производятся (хранятся, транспортируются) продукты, приобретающие при некоторых условиях (авариях, инициировании) способность к возгоранию.

Возгорание — возникновение горения под действием источника зажигания. В случае неконтролируемого процесса горения, сопровождающегося уничтожением материальных ценностей и создающего опасность для жизни людей, говорят о пожаре.

Причины пожаров — нарушения правил и мер пожарной безопасности при производстве электрогазосварочных работ, неправильная эксплуатация электроустановок и электроприборов, неисправная электропроводка, замыкание или перегрузка электросети,

неосторожное обращение с легковоспламеняющимися и взрывчатыми веществами, а также неосторожное обращение с огнем и курение в неположенных местах.

Последствия пожаров обусловлены воздействием их поражающих факторов. Основные поражающие факторы пожара — непосредственное действие огня на горящий предмет (горение) и дистанционное воздействие на предметы и объекты высоких температур за счет излучения.

В результате воздействия поражающих факторов пожара происходит сгорание предметов и объектов, их обугливание, разрушение, выход из строя. Уничтожаются элементы зданий и конструкций, выполненных из сгораемых материалов. Действие высоких температур вызывает пережог, деформацию и обрушение металлических ферм, балок перекрытий, других конструктивных деталей сооружений. При пожарах полностью или частично уничтожаются технологическое оборудование и транспортные средства. Гибнут или получают ожоги различной тяжести люди.

Для тушения пожаров на начальной стадии чаще всего используются огнетушители: порошковый, пенный, углекислотный

Перечень вопросов для допуска к практическому занятию:

1. Какие объекты относятся к пожароопасным?
2. Перечислите поражающие факторы пожара.
3. Какие принимают меры по предотвращению пожаров?
4. Какие противопожарные средства используются для тушения пожара?
5. Что следует делать при невозможности покинуть горящее здание?

Практические задания и рекомендации по их выполнению

Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе.

I. Изучить основные характеристики ОУ-2, ОП-1 принцип работы.

II. правила пользования огнетушителями.

III. Рассмотреть последовательность действий в случае возникновения пожара в учебном корпусе.

IV. Ответить на вопросы.

1. При каких условиях пожар может стать причиной взрыва?
2. Какой поражающий фактор будет определяющим при скрытом пожаре?
3. Составить алгоритм действий в случае эвакуации из многоэтажного здания при возгорании и задымлении.
4. Назовите пять источников воспламенения.
5. Назвать основные поражающие факторы пожара.
6. На уроке химии во время опыта с нагреванием веществ, произошло возгорание спирта, который вылился на парту и начался пожар. После неудачной попытки потушить пламя водой из графина учитель направил одного из учеников за огнетушителем в коридор. Учителю не удалось его потушить с помощью огнетушителя. Он решил эвакуировать учащихся из кабинета. Убедившись, что все вышли, закрыл дверь на ключ и вызвал пожарных. Что делал неправильно учитель?
7. Опишите, какие меры пожарной безопасности вы предпримите, если будете работать управляющим производством на пилораме? (В офисе?)
8. Почувствовав острый запах гари, дежурный по 3 этажу гостиницы открыл окно для проветривания, подбежал к комнате, из-под двери которой валил дым. Распахнул ее и увидел, что внутри все полыхает. Дежурный пытался затушить огонь самостоятельно. Затем он бросился к телефону, чтобы вызвать пожарных. Густые клубы дыма начали быстро распространяться по коридору. Коридор быстро наполнился удушливым дымом. Дежурный разбил оконное стекло, чтобы вдохнуть свежего воздуха и обеспечить себе возможность добежать до лифта.

Правильно ли действовал дежурный?

Практическое занятие №3

Отработка действий при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ.

Цель занятия:

- изучить модели поведения в условиях техногенных ЧС.

Формы работы: решение типовых заданий по теме «Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах»

Время, отведенное на выполнение работы: 1 час

Необходимые принадлежности:

1. листы формата А 4 для практических занятий
2. линейка, карандаш, ручка
3. лекции

Содержание отчета:

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Подготовка ответов на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Задания:

Задание 1: Изучите модели поведения при авариях на химически опасных объектах и ответьте на контрольные вопросы.

Катастрофы и аварии на химически опасных объектах занимают важное место среди ЧС техногенного характера с загрязнением окружающей среды. По статистике, на территории Российской Федерации ежегодно происходит до ста аварий на предприятиях химической промышленности с выбросом в атмосферу химических отравляющих веществ.

К химически опасным объектам (ХОО) относятся предприятия химической, нефтеперерабатывающей, нефтехимической отраслей промышленности; предприятия, имеющие холодильные установки с использованием аммиака; очистные сооружения, где для дезинфицирования воды применяют хлор. В настоящее время на территории нашей страны расположено более 3 тыс. ХОО, более 100 городов находится в зонах повышенной химической опасности.

Аварийно-химически опасное вещество (АХОВ) – это токсичное химическое вещество, применяемое в промышленности или в сельском хозяйстве. При аварийном разливе или выбросе такого вещества может произойти массовое поражение людей, животных, заражение воздуха, почвы, воды, растений. Больше всего АХОВ на предприятиях, которые их производят. Сотни тысяч тонн АХОВ круглосуточно перемещаются железнодорожным и трубопроводным транспортом.

Наиболее распространенные АХОВ – аммиак, хлор, синильная кислота, сероводород, фосген. В большинстве случаев при обычных условиях они находятся в жидком или газообразном состоянии. При авариях жидкие АХОВ переходят в газообразное состояние.

В результате аварий вокруг ХОО возникает зона химического заражения – территория, куда в большой концентрации попали АХОВ, создавая опасность массового поражения людей, животных и растений. АХОВ могут попасть в организм через органы дыхания, кожные покровы, слизистые оболочки, раны, при приеме пищи или воды.

Хлор – это газ желто-зеленого цвета с резким, раздражающим специфическим запахом. Сжижается при температуре – 34 градуса. Скапливается в низких местах, затекает в подвалы, подземные переходы. Пары хлора раздражают слизистую оболочку, кожу, дыхательные пути и глаза. При соприкосновении с хлором появляются ожоги.

Воздействие хлора на организм характеризуется болью за грудиной, сухим кашлем, рвотой, одышкой, нарушением координации движений, слезотечением. При длительном воздействии возможен смертельный исход.

Следует отметить, что хлор тяжелее воздуха, поэтому он проникает в подвальные помещения и нижние этажи зданий. В результате дополнительной герметизации помещения,

оконных и дверных проемов защитные свойства помещений могут быть увеличены в 2-3 раза.

Первая помощь пострадавшему при отравлении хлором:

1. Вывести (вынести) пострадавшего из зоны поражения или, если нет такой возможности, переместить его на верхние этажи здания;
2. Снять с него загрязненную одежду и обувь;
3. Дать обильное питье;
4. Промыть водой глаза и лицо;
5. В случае попадания ядовитых веществ внутрь необходимо сделать промывание желудка или вызвать рвоту;
6. Сделать искусственное дыхание, если пострадавший перестал дышать;
7. Обеспечить покой.

При эвакуации следует надеть индивидуальные средства защиты (противогазы). Двигаться на зараженной территории нужно перпендикулярно направлению ветра.

Аммиак – это бесцветный газ с запахом нашатырного спирта. Он образует взрывоопасные смеси с воздухом и хорошо растворяется в воде. Нашатырный спирт – это 10-процентный раствор аммиака, который применяется в медицине и домашнем хозяйстве (при стирке белья, выведении пятен). Жидкий аммиак используется в холодильных установках. Аммиак легче воздуха, и при аварии он заполняет более высокие этажи зданий.

Пары аммиака раздражают слизистые оболочки, вызывают жжение, покраснение и зуд кожи, насморк, кашель, удушье, учащенный пульс, резь в глазах, слезотечение, ожоги с пузырьками и язвами.

Первая помощь пострадавшему при отравлении аммиаком:

1. Надеть на пострадавшего ватно-марлевую повязку, смоченную водой или 5-процентным раствором лимонной кислоты, противогаз;
2. Вывести пострадавшего из зоны поражения или вынести его в лежачем положении;
3. Промывать глаза водой или 2-процентным раствором борной кислоты не менее 15 мин.

Ртуть – это жидкий тяжелый металл, очень опасный при попадании внутрь организма. Вдыхание паров ртути вызывает тяжелые отравления.

При разливе ртути в помещении необходимо:

1. Исключить распространение паров в другие помещения;
2. Быстро покинуть опасное место и сообщить в МЧС;
3. Сменить одежду, почистить зубы, прополоскать рот. Принять душ.

Если вы разбили градусник, и ртуть раскатилась по столу или по полу, ни в коем случае нельзя вытирать ее тряпкой – это приведет к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения.

Для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конверт, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки. С помощью кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конверт, затем втянуть в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки наклеить на лейкопластырь.

Всю собранную ртуть следует поместить в банку и плотно закрыть ее. Очищенную поверхность протереть мокрой газетой, обработать раствором марганцовки и хорошо проветрить помещение.

При сборе ртути запрещается использовать пылесос. Нельзя выбрасывать собранную ртуть в канализацию, мусоропровод.

Если вы не уверены, что собрали всю ртуть, обратитесь в Службу спасения (01) или в Роспотребнадзор.

Модель поведения при оповещении о химической аварии:

1. Услышав сигнал оповещения – громкие гудки, сирену или другой сигнал, немедленно включите телевизор, радио, слушайте дальнейшие указания;

2. Если сообщили об аварии на химически опасном объекте и о заражении местности, наденьте средства индивидуальной защиты;
3. Если покинуть помещение невозможно, проведите его герметизацию, плотно закройте окна и двери;
4. Уберите продукты в холодильник;
5. Помогите соседям, если они нуждаются в вашей помощи;
6. Перекройте воду, газ, отключите электричество;
7. Точно следуйте инструкциям. В указанное время вам необходимо явиться на сборный пункт и зарегистрироваться там. С собой возьмите заранее подготовленные вещи;
8. Если эвакуация по каким-либо причинам не проводится, постарайтесь покинуть зону химического заражения самостоятельно. При движении обязательно нужно учитывать направление ветра, который будет разносить химически опасные вещества.

Контрольные вопросы:

1. Что относят к ХОО?
2. Чем опасны АХОВ?
3. Что относят к наиболее распространенным АХОВ?
4. Какая территория считается зоной химического заражения?
5. Что следует выполнить при отравлении хлором?
6. Как оказывают первую помощь при отравлении аммиаком?
7. Какие меры следует предпринять при разливе ртути в помещении?
8. Каковы действия населения при оповещении о химической аварии?

Задание 5: Для понятий столбца 1 подберите определения из столбца 2, или продолжите фразу.

Методические указания: для выполнения данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданиям 3 и 4.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	АХОВ – это	1	Жидкий тяжелый металл, очень опасный при попадании внутрь
2	Зона химического заражения - это	2	Вывести (вынести) пострадавшего из зоны поражения или переместить на верхние этажи здания, снять с него загрязненную одежду и обувь, дать обильное питье, промыть водой глаза и лицо, в случае попадания ядовитых веществ внутрь необходимо сделать промывание желудка или вызвать рвоту, сделать искусственное дыхание, если пострадавший перестал дышать, обеспечить покой
3	Хлор – это	3	Надеть на пострадавшего ватно-марлевую повязку, смоченную водой или 5-процентным раствором лимонной кислоты, противогаз, вывести пострадавшего из зоны поражения или вынести его в лежачем положении; промывать глаза водой или 2 – процентным раствором борной кислоты не менее 15 мин.
4	Действия при отравлении хлором	4	Бесцветный газ с запахом

			нашатырного спирта, легче воздуха, образует взрывоопасные смеси с воздухом, хорошо растворяется в воде
5	Аммиак – это	5	Территория. Куда в большой концентрации попали ХОВ
6	Действия при отравлении аммиаком	6	Газ желтого цвета с резким, раздражающим специфическим запахом, тяжелее воздуха, скапливается в низких местах, затекает в подвалы, подземные переходы
7	Ртуть - это	7	Быстро покинуть опасное место, сообщить в МЧС, сменить одежду, почистить зубы, прополоскать рот, принять душ.
8	Действия при разливе ртути	8	АХОВ, применяемое в промышленности или в сельском хозяйстве. При аварийном выбросе такого вещества может произойти заражение окружающей среды, опасное для здоровья и жизни людей

Задание 6: Решите ситуационные задачи. Ответы оформите письменно.

1. При аварии на химически опасном объекте произошел выброс хлора. Облако зараженного воздуха распространяется в направлении населенного пункта. В котором вы живете. Опишите ваши действия.
2. В квартире разбился ртутный термометр. Каковы будут ваши действия.

Практическое занятие №4

Строевая стойка и повороты на месте.

Цель занятия: научиться навыкам выполнения строевых приемов.

Обучающийся должен

знать:

- элементы строя;
- определение понятий «шеренга», «ряд», «колонна»;
- предварительные и исполнительные команды;
- команды, используемые при поворотах на месте;
- команды, используемые при поворотах в движении;
- команды, используемые для изменения скорости движения;

уметь:

- выполнять строевую стойку;
- выполнять повороты на месте;
- выполнять повороты в движении;
- выполнять движение строевым шагом;

Строй - установленное Строевым Уставом Вооруженных Сил размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью)

Интервал – расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя - расстояние между флангами.

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)

Двухшереножный строй - строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд - два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми. В сомкнутом строю, военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями. В разомкнутом строю, военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

Направляющий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотносят свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

Замыкающий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

Методические пояснения

Управление строем

Управление строем осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств.

Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений (старших машин) и назначенных наблюдателей.

В строю, старший командир находится там, откуда ему удобнее командовать. Остальные командиры подают команды, оставаясь на местах, установленных Уставом или старшим командиром.

Команда разделяется на *предварительную* и *исполнительную*; команды могут быть и только исполнительные. Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир. По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку. Исполнительная команда подается после паузы, громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение. С целью привлечь внимание подразделения или отдельного военнослужащего в предварительной команде при необходимости называют наименование подразделения или звание и фамилия военнослужащего.

Например: "Взвод (3-й взвод) - СТОЙ". "Рядовой Иванов, кру-ГОМ".

Голос при подаче команд должен соразмеряться с шириной и глубиной строя, а доклад произносится четко, без резкого повышения голоса.

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда "ОТСТАВИТЬ". К этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

Построение подразделений производится по команде "СТАНОВИСЬ", перед которой указывается порядок построения.

Например: "Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ".

По этой команде военнослужащий должен быстро занять свое место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

Строевая стойка

Строевая стойка принимается по команде "СТАНОВИСЬ" или "СМИРНО". По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию(рис.1).

По команде "ВОЛЬНО" стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде "ЗАПРАВИТЬСЯ", не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

Перед командой "ЗАПРАВИТЬСЯ" подается команда "ВОЛЬНО".

Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: "Напра-ВО", "НалеВО", "Кру-ГОМ». Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:

первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела напереди стоящую ногу;

второй прием - кратчайшим путем приставить другую ногу.

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется управление строем?
2. Для чего служат предварительная и исполнительная команды?

Список литературы

1.Смирнов А.Т. и др. Основы военной службы: Учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования/ А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; Под общей ред. А.Т.Смирнова.-м.: Издательский центр «Академия»: Мастерство: Высшая школа, 2000 .- 240 с. [0.5] ил.

2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков.-М.: КНОРУС, 2010.-288 с. (Среднее профессиональное образование).

3.Строевой устав Вооруженных Сил РФ

4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.- (Академический школьный учебник).

Практическое занятие №5

Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Цель занятия: научиться навыкам выполнения строевых приемов.

Движение

Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага - 85- 90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при выходе военнослужащего из строя и при возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. *Походный* шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде "СТРОЕВЫМ шагом МАРШ" (в движении "Строевым - МАРШ"), а движение походным шагом - по команде "Шагом - МАРШ".

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движение около тела: вперед сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой (рис.2).

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде "СМИРНО" перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде "ВОЛЬНО" идти походным шагом. Обозначение шага на месте производится по команде "На месте, шагом МАРШ" (в движении "НА МЕСТЕ").

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага(рис.3). По команде "ПРЯМО", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда. Например: "Рядовой Иванов - СТОЙ".

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Для изменения скорости движения подаются команды: "ШИРЕ ШАГ". "КОРОЧЕ ШАГ", "ЧАЩЕ ШАГ", "ПОЛШАГА", "ПОЛНЫЙ ШАГ".

Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда.

Например: "Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ".

По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется управление строем?
2. Для чего служат предварительная и исполнительная команды?
3. Как осуществляется движение строевым шагом?
4. Какие команды используются для изменения скорости движения?

Список литературы

1.Смирнов А.Т. и др. Основы военной службы: Учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования/ А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; Под общей

ред. А.Т.Смирнова.-м.: Издательский центр «Академия»: Мастерство: Высшая школа, 2000 .- 240 с. [0.5] ил.

2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков.-М.: КНОРУС, 2010.-288 с. (Среднее профессиональное образование).

3.Строевой устав Вооруженных Сил РФ

4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

Практическое занятие №6

Повороты в движении.

Цель занятия: научиться навыкам выполнения строевых приемов.

Повороты в движении

Повороты в движении выполняются по командам: "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кругом - МАРШ".

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги, по этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.



Рис 1. Строевая стойка

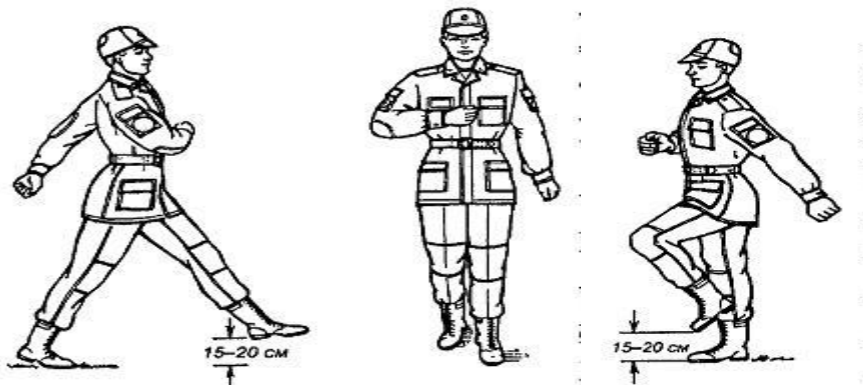


Рис 2. Движение строевым шагом

Рис 3. Шаг на месте

Задание

Подберите к перечисленным основным понятиям и терминам соответствующие определения:

Понятия:

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 1. Строй | 6. Дистанция |
| 2. Шеренга | 7. Ширина строя |
| 3. Фланг | 8. Глубина строя |
| 4. Фронт | 9. Ряд |
| 5. Интервал | 10. Двухшереножный строй |

Определения:

А) расстояние между флангами.

Б) два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.

В) расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями

Г) установленное Строевым Уставом Вооруженных Сил размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Д) строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Е) строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего).

Ж) правая (левая) оконечность строя.

З) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью)

И) расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)

К) расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется управление строем?
2. Для чего служат предварительная и исполнительная команды?
3. Как осуществляется движение строевым шагом?
4. Какие команды используются для изменения скорости движения?

Список литературы

1. Смирнов А.Т. и др. Основы военной службы: Учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования/ А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; Под общей ред. А.Т.Смирнова.-м.: Издательский центр «Академия»: Мастерство: Высшая школа, 2000 .- 240 с. [0.5] ил.

2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков.-М.: КНОРУС, 2010.-288 с. (Среднее профессиональное образование).

3. Строевой устав Вооруженных Сил РФ

4. В.В Апакидзе и др. Строевая подготовка: Учебное пособие. -М.: Воениздат, 1991.

5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.- (Академический школьный учебник).

Практическое занятие №7

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

Подход к начальнику и отход от него.

Цель занятия: научиться выполнять воинское приветствие на месте и в движении, выходить и возвращаться в строй.

Студент должен:

знать:

- команды для выхода из строя и для возвращения в строй;
- порядок выхода из строя из первой и второй шеренги и возвращение в строй.

уметь:

- выполнять воинское приветствие на месте и в движении;
- выходить из строя и возвращаться в строй.

Методические пояснения

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении

Воинское приветствие выполняется четко и молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения. Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку (рис.1).

Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками (рис.2).

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра; пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову поставить прямо и правую руку опустить.

Если у военнослужащего руки заняты ношей, воинское приветствие выполнять поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ" или "Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)".

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: "Я", а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: "Есть". По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии (рис.3).

Например: "Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл" или "Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл".

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги. При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой)

ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОЙ" или только "СТАТЬ В СТРОЙ".

По команде "Рядовой Иванов" военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: "Я", а по команде "СТАТЬ В СТРОЙ", если он без оружия или с оружием в положении "за спину", прикладывает руку к головному убору, отвечает: "Есть", поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю (рис.4).

Если подается только команда "СТАТЬ В СТРОЙ", военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При действии с оружием после возвращения в строй оружие берется в то положение, в котором оно находится у стоящих в строю военнослужащих.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

При отходе от начальника военнослужащий, получив разрешение идти, прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: "Есть", поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.



Рис 1. Выполнение воинского приветствия на месте

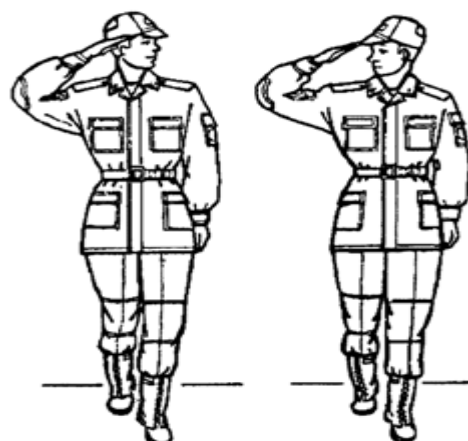


Рис 2. Выполнение воинского приветствия в движении

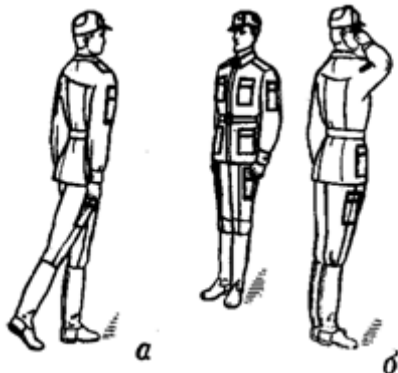


Рис. 3. Подход к начальнику:
а – остановка; б – доклад

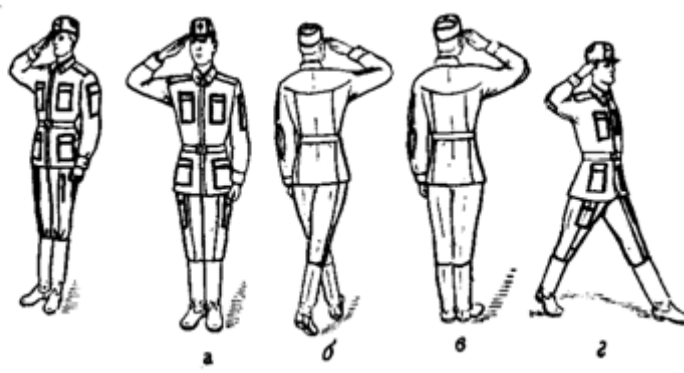


Рис. 4. Отход от начальника:
а – приложить руку к головному убору, б – повернуться кругом; в – приставить ногу; г – движение в строй

Вопросы для обдумывания:

1. Чем является воинское приветствие?
2. Кто приветствует первым при равном положении?
3. Как осуществляется приветствие, если руки заняты ношей?
4. Перечислите случаи, когда военнослужащий обязан выполнять воинское приветствие.

Контрольные задания:

1. Покажите, как отдается честь на месте и в движении вне строя без головного убора и при надетом головном уборе.
2. Покажите порядок выхода из строя из первой и второй шеренги и возвращения в строй.
3. Покажите порядок подхода к начальнику и отхода от него вне строя.

Список литературы

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.
4. Строевой устав Вооруженных Сил РФ
5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

Практическое занятие №8

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Цель: Научить обучаемых выходу и возвращению в строй, подходу и отходу к начальнику, выполнению воинского приветствия; научить обучаемых действовать в строю на месте и в движении без оружия; научиться выполнять строевые приемы в составе подразделения.

Время выполнения 1 ч.

Оснащение рабочего места: строевая площадка

Домашнее задание

Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Ю.Микрюков. - М.:КРОНУС, 2010.стр.219-227 (читать и отвечать на вопросы)

Основные теоретические положения

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя за 3-4 шага до начальника повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову, если головной убор надет, то, кроме того, приложить правую руку к головному убору. Пройдя начальника, голову поставить прямо и продолжать движение руками.

Для выхода из строя подается команда Например: «Рядовой Иванов. Выйти из строя на столько-то шагов. Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: «Есть» и строевым шагом выходит из строя. Кротчайшим путем подходит к начальнику, останавливается за 2-3 шага и докладывает. Например: «Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказанию прибыл»

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

Занятие проводится на строевой площадке. Все упражнения исполняются по команде преподавателя. Отрабатываются упражнения: выход из строя и подход к начальнику; движение в строю; прохождение мимо начальника; перестроение.

Практическое занятие №9

Построение и отработка движения походным строем.

Цель занятия: научиться навыкам выполнения строевых приемов.

Движение

Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага - 85- 90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при выходе военнослужащего из строя и при возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. *Походный* шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде "СТРОЕВЫМ шагом МАРШ" (в движении "Строевым - МАРШ"), а движение походным шагом - по команде "Шагом - МАРШ".

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движение около тела: вперед сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой (рис.2).

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде "СМИРНО" перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде "ВОЛЬНО" идти походным шагом. Обозначение шага на месте производится по команде "На месте, шагом МАРШ" (в движении "НА МЕСТЕ").

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага(рис.3). По команде "ПРЯМО", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда. Например: "Рядовой Иванов - СТОЙ".

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Для изменения скорости движения подаются команды: "ШИРЕ ШАГ". "КОРОЧЕ ШАГ", "ЧАЩЕ ШАГ", "ПОЛШАГА", "ПОЛНЫЙ ШАГ".

Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда.

Например: "Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ".

По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется управление строем?
2. Для чего служат предварительная и исполнительная команды?
3. Как осуществляется движение строевым шагом?
4. Какие команды используются для изменения скорости движения?

Список литературы

1. Смирнов А.Т. и др. Основы военной службы: Учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования/ А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; Под общей ред. А.Т.Смирнова.-м.: Издательский центр «Академия»: Мастерство: Высшая школа, 2000 .- 240 с. [0.5] ил.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков.-М.: КНОРУС, 2010.-288 с. (Среднее профессиональное образование).
3. Строевой устав Вооруженных Сил РФ
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

Практическое занятие №10

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Подход к начальнику и отход от него.

Цель занятия: научиться выполнять воинское приветствие на месте и в движении, выходить и возвращаться в строй.

Обучающийся должен:

знать:

- команды для выхода из строя и для возвращения в строй;
- порядок выхода из строя из первой и второй шеренги и возвращение в строй.

уметь:

- выполнять воинское приветствие на месте и в движении;
- выходить из строя и возвращаться в строй.

Методические пояснения

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении

Воинское приветствие выполняется четко и молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения. Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку(рис.1).

Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками(рис.2).

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра; пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову поставить прямо и правую руку опустить.

Если у военнослужащего руки заняты ношей, воинское приветствие выполнять поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ " или "Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)".

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: " Я ", а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: " Есть ". По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии(рис.3).

Например: " Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл " или " Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл ".

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги. При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: " Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОЙ " или только " СТАТЬ В СТРОЙ ".

По команде "Рядовой Иванов" военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: " Я ", а по команде "СТАТЬ В СТРОЙ", если он без оружия или с оружием в положении "за спину", прикладывает руку к головному убору, отвечает: " Есть", поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю (рис.4).

Если подается только команда "СТАТЬ В СТРОЙ", военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При действии с оружием после возвращения в строй оружие берется в то положение, в котором оно находится у стоящих в строю военнослужащих.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

При отходе от начальника военнослужащий, получив разрешение идти, прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: " Есть", поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.



Рис 1. Выполнение воинского приветствия на месте

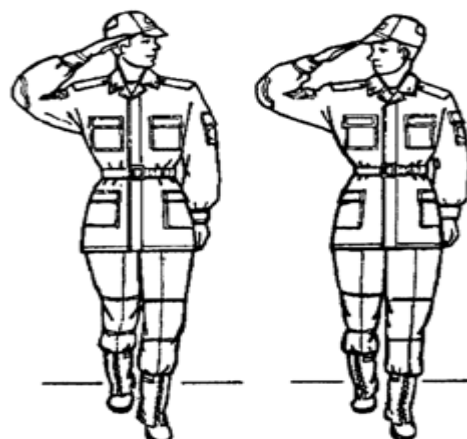


Рис 2. Выполнение воинского приветствия в движении

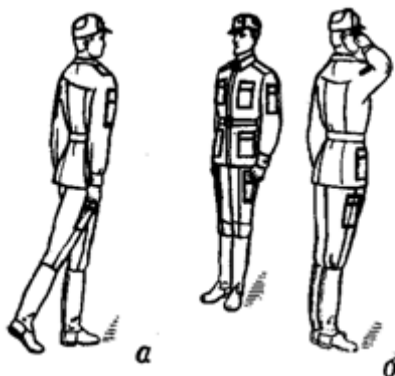


Рис. 3. Подход к начальнику:
а – остановка; б – доклад

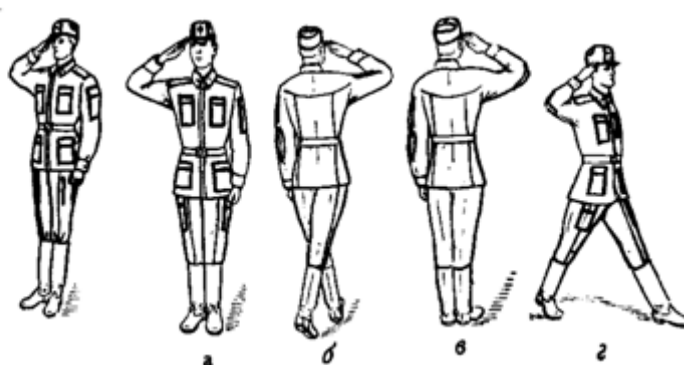


Рис. 4. Отход от начальника:
а – приложить руку к головному убору, б – повернуться кругом; в – приставить ногу; г – движение в строй

Вопросы для обдумывания:

1. Чем является воинское приветствие?
2. Кто приветствует первым при равном положении?
3. Как осуществляется приветствие, если руки заняты ношей?
4. Перечислите случаи, когда военнослужащий обязан выполнять воинское приветствие.

Контрольные задания:

1. Покажите, как отдается честь на месте и в движении вне строя без головного убора и при надетом головном уборе.
2. Покажите порядок выхода из строя из первой и второй шеренги и возвращения в строй.
3. Покажите порядок подхода к начальнику и отхода от него вне строя.

Список литературы

1. Смирнов А.Т. и др. Основы военной службы: Учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования/ А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев; Под общей ред. А.Т. Смирнова.-м.: Издательский центр «Академия»: Мастерство: Высшая школа, 2000.-240 с. [0.5] ил.
2. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков.-М.: КНОРУС, 2010. - 288 с. (Среднее профессиональное образование).
3. Строевой устав Вооруженных Сил РФ
4. В.В Апакидзе и др. Строевая подготовка: Учебное пособие. -М.: Воениздат, 1991.
5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред.

Практическое занятие №11

Неполная разборка и сборка автомата.

Цель: Рассмотреть основные части и механизмы АК, порядок разборки АК, меры безопасности и правила прицеливания.

Время выполнения 1 ч.

Оснащение рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, учебник безопасность жизнедеятельности, мультимедийное оборудование, макеты АК.

Задание 1. Неполная разборка массогабаритной модели автомата (АКМ, АК-74)

Оборудование: стол для сборки-разборки массогабаритной модели автомата (АКМ, АК-74), массогабаритная модель автомата (АКМ, АК-74)

Условие: контрольное время – 19 секунд.

Алгоритм выполнения задания:

1. Отделить магазин — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.
2. Произвести контрольный спуск — опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.
3. Вынуть пенал с принадлежностью — утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда.
4. Отделить шомпол — оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вытянуть шомпол вверх.
5. Отделить возвратный механизм — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.
6. Отделить затворную раму с затвором — продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.
7. Отделить затвор от затворной рамы — взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.
8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой — удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Задание 2. Неполная сборка массогабаритной модели автомата (АКМ, АК-74)

Оборудование: стол для сборки-разборки массогабаритной модели автомата (АКМ, АК-74), массогабаритная модель автомата (АКМ, АК-74)

Условие: контрольное время – 32 секунды.

Алгоритм выполнения задания:

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.
2. Присоединить затвор к затворной раме.
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.
4. Присоединить возвратный механизм.
5. Присоединить крышку ствольной коробки.
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.
7. Присоединить шомпол.
8. Вложить пенал в гнездо приклада.
9. Присоединить магазин к автомату.

Практическое занятие №12

Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Цель: Рассмотреть основные части и механизмы АК, порядок разборки АК, меры безопасности и правила прицеливания.

Время выполнения 1 ч.

Оснащение рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, учебник безопасности жизнедеятельности, мультимедийное оборудование, макеты АК.

Основные теоретические положения

Огневая подготовка — обучение личного состава применению штатного оружия для поражения различных целей в бою. Она предусматривает изучение материальной части оружия, основ, приемов и правил стрельбы, приемов и правил метания ручных гранат, способов разведки целей и определения дальностей до них, а также проведения стрельб.

Автомат Калашникова — основной вид автоматического стрелкового оружия. Создал его в 1947 г. выдающийся отечественный конструктор-оружейник М.Т. Калашников. После доработки автомат в 1949 г. был принят на вооружение Советской Армии под названием «7,62 мм автомат Калашникова образца 1947 г. (АК-47)». В 1974 г. началось производство нового комплекса оружия калибра 5,45 мм под руководством М.Т. Калашникова: АК-74, АКС-74, РПК-74, РПКС-74 и их модификаций с ночным прицелом. В 1979 г. разработан и начат выпуск автомата Калашникова калибра 5,45 мм АКС-74У (укороченный) и его модификаций с ночным прицелом.

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

После объяснения преподавателем первых двух вопросов и демонстрации разборки АК, учебная группа делится на бригады, где поочередно выполняют неполную разборку - сборку АК и правила прицеливания.

1. Изучение материальной части АК и его характеристик.
2. Изучение мер безопасности при обращении с оружием.
3. Выполнение неполной разборки и сборки АК.
4. Изучение правил прицеливания.

Нормативы по неполной разборке и сборке автомата, с

Норматив	Оценка		
	отлично	хорошо	удовлетворитель но
Неполная разборка	12	13—15	16—18
Сборка после неполной разборки	18	19—22	23—27

Указания по выполнению практических занятий для специальностей: 190631.01
Автомеханик, 110800.04 Мастер по ТО и ремонту МТП

Практическое занятие №13

Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.

Цели:

1. Изучить понятия и виды кровотечения;
2. Отработать способы остановки кровотечений;
3. Воспитывать внимательность и аккуратность при оказании помощи при кровотечениях.

Оборудование:

1. Учебные пособия по подготовке санитарных дружинниц.
2. Кровоостанавливающий жгут, бинт, матерчатый жгут.

План работы.

1. Что называется кровотечением?
2. Охарактеризовать артериальное кровотечение:
 - по цвету крови;
 - по интенсивности выброса из раны.
3. Отработать приём остановки кровотечения пальцевым прижатием.

4. Отработать способ остановки кровотечения с помощью кровоостанавливающего резинового жгута.
5. Отработать способ остановки кровотечения с помощью матерчатого жгута.
6. Охарактеризовать венозное кровотечение:
 - по цвету крови;
 - по интенсивности выброса из раны.
7. Отработать способ остановки кровотечения с помощью максимально фиксированного сгибания конечности.

Письменно ответить на вопросы:

1. Капиллярное кровотечение. Оказание доврачебной помощи.
2. Внутреннее (паренхиматозное) кровотечение. Оказание доврачебной помощи.

Заключительная часть:

1. Наиболее эффективные способы остановки кровотечения. Почему? Дать характеристику.

Практическое занятие №14

Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.

Цель занятия:

- Ознакомиться с основными видами травм и приемами оказания первой помощи при травмах пострадавшим в ЧС.

Формы работы: решение типовых заданий по теме «Основы первой помощи»

Время, отведенное на выполнение работы: 1 час

Необходимые принадлежности:

1. листы формата А4 для практических занятий
2. линейка, карандаш, ручка
3. лекции

Содержание отчета:

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Задания:

Задание 1: Используя изученный лекционный материал о видах травм и правилах оказания первой помощи при различных видах травм ответьте на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Что такое травма?
2. Какие факторы приводят к травмам?
3. Приведите примеры открытых и закрытых травм?
4. Каковы основные этапы первой помощи при ранениях?
5. Какие виды повязок вы знаете?
6. Бинты каких размеров используют для выполнения повязок?
7. Расскажите о правилах бинтования?
8. Приведите примеры бинтовых повязок. Какие из них самые распространенные?
9. Как выполняется циркулярная бинтовая повязка?
10. Как выполняется спиральная бинтовая повязка?
11. Что такое крестообразная повязка? При каких ранениях она применяется?
12. Приведите примеры не бинтовых повязок?
13. В каком случае применяется косыночное бинтование?
14. Как выполняется «черепашья» повязка?
15. Как выполняется бинтовая повязка «чепец»?
16. Как выполнить повязку на глаз?

Задание 2: Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

Методические указания: при выполнении данного задания необходимо использовать теоретический лекционный материал.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	Травма - это	1	Нарушение целостности или функций органов, или тканей организма пострадавшего
2	К закрытым травмам относятся:	2	Если нужно забинтовать значительную часть тела, например, грудь. Туры бинта накладываются снизу вверх по косой линии так, чтобы они не сползали. Каждый верхний виток бинта придерживает часть нижнего
3	К открытым травмам относятся:	3	Самые распространенные, так как они просты, надежны, особенно при повреждениях на подвижных частях (область суставов), не вызывают аллергических реакций, легко модифицируются, позволяют усилить давление
4	Основные виды ран:	4	Наложённый на раневую поверхность перевязочный материал закрепляют несколькими параллельными полосками липкого пластыря, прикрепленными к здоровым участкам кожи
5	Основные этапы помощи при ранениях:	5	Один виток бинта
6	Виды повязок:	6	Представляет собой кусок перевязочного материала треугольной формы. Она широко применяется при оказании первой помощи. Часто служит для подвешивания руки
7	Спиральная повязка накладывается	7	Ее следует осторожно размочить 3-процентным раствором перекиси водорода и только после этого снять
8	Повязку на глаз накладывают следующим образом:	8	Используют для бинтования ран на груди, на затылочной области, кисти руки, голеностопного сустава, то есть для бинтования частей тела с неправильной поверхностью. Их накладывают в виде восьмерки
9	Повязки из бинта -	9	Относятся к не бинтовым повязкам
10	Тур - это	10	Резаные, колотые. Рваные, рубленые, ушибленные, огнестрельные и др.
11	При выполнении лейкопластырной повязки	11	Является наиболее прочной, так как в ней все обороты бинта ложатся один на другой. Применяется при перевязках конечностей в области

			голени, предплечья, а также накладываются на лоб, шею, живот
12	Косыночная повязка	12	Круговым горизонтальным ходом бинт закрепляют через лоб, сзади спускают на затылок, ведут под ухом по боковой поверхности шеи, через щеку и вверх, закрывая больной глаз, предыдущий ход закрепляют круговым ходом, далее аналогично
13	Циркулярная (круговая) повязка	13	Простые, давящие, иммобилизирующие, корригирующие
14	Если повязка приклеилась к раневой поверхности	14	Открытые переломы, ожоги и все виды ран
15	Лейкопластырные и косыночные повязки	15	Если рана кровоточит, остановить кровотечение, провести первичную доврачебную обработку раны, перевязать рану
16	Крестообразные повязки	16	Ушибы, растяжения, сдавливания, вывихи, сотрясение головного мозга, закрытые переломы костей

Задание 3: Расставьте в правильном порядке действия по наложению бинтовой повязки «чепец».

1. Закрывать рану стерильной салфеткой, пользуясь пинцетом.
2. Попросить пострадавшего или помощника удерживать концы бинта натянутыми и слегка разведенными в стороны.
3. Сделать два закрепляющих циркулярных тура вокруг головы через лоб и затылок.
4. Следующий тур выполнить вокруг отрезка бинта, удерживаемого пострадавшим, и направить по затылочной области на противоположную сторону к другому концу бинта.
5. Уложить приготовленный отрезок узкого бинта длиной 70 см на темени в виде ленты так, чтобы его концы спускались вниз впереди ушных раковин.
6. Обернув тур вокруг противоположного конца бинта-завязки, вернуться по лобно-теменной области к первоначальному отрезку бинта-завязки и повторить все действия, постепенно приближая каждый тур к центру головы, пока повязка не закроет все теменную часть.
7. Оставшийся конец бинта обернуть и завязать вокруг любого конца бинта-завязки и связать под подбородком с противоположной завязкой. Остатки бинта отрезать ножницами.
8. Встать лицом к пострадавшему.

Задание 4: Отработайте навыки наложения пострадавшим различных видов повязок:

- повязки «чепец» с бинтованием головы
- «черепашей» повязки с бинтованием коленного сустава;
- повязки на глаз;
- крестообразной повязки на кисть.

Техническое оснащение: подстилка на пол, стул, бинты различной ширины, лейкопластырь, косынка, салфетки, студенты-добровольцы.

Задание 5: Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие столбцы таблицы («правильно» или «Неправильно»). При выполнении задания необходимо использовать изученный лекционный материал.

Правильно	Неправильно
1	2

1. Неблагоприятные факторы, вызывающие травмы, могут быть механическими.
2. Бинтовую повязку накладывают в направлении справа налево и с низу вверх.
3. Бинтовую повязку накладывают в направлении слева направо и снизу вверх.
4. Бинтовую повязку накладывают в направлении справа налево и сверху вниз.
5. Для наложения расходящейся «черепашьей» повязки не колено пострадавшего бинт начинают накладывать с кругового витка вокруг коленной чашечки.
6. Циркулярная (круговая) повязка является наиболее прочной, так как в ней все обороты бинта ложатся один на другой в форме восьмерки.
7. Различают несколько видов бинтовых повязок: циркулярные, спиральные, крестообразные, лейкопластырные и косыночные.
8. Косыночная повязка служит для перевязки головы.
9. Крестообразные (восьмиобразные) повязки используют для бинтования ран на груди, на затылочной области, кисти руки, голеностопного сустава, то есть для бинтования частей тела с неправильной поверхностью
10. Крестообразную повязку при травме кисти начинают делать с круговых витков бинта в области лучезапястного сустава.
11. Виды повязок: простые, давящие, иммобилизирующие, корригирующие.
12. Иммобилизирующая повязка исправляет неправильное положение какой-либо части тела.
13. Повязки из бинта – самые распространенные, так как они просты, надежны, особенно при повреждениях на подвижных частях (область суставов), не вызывают аллергических реакций, легко модифицируются, позволяют усилить давление.
14. Циркулярная (круговая повязка применяется для закрытия больших ран. При ее наложении туры бинта идут в косом направлении вверх, на 2/3 прикрывая предыдущий ход.

Практическое занятие №15

Наложение шины на место перелома, транспортировка пострадавшего.

Цель: ознакомиться с первой доврачебной помощью при переломах

Ход работы

При переломах пострадавшему необходимо обеспечить покой и неподвижность (иммобилизацию) сломанной кости. Иммобилизация достигается путем наложения стандартных или изготовленных из подручных материалов шин. В качестве подручных средств можно использовать палки, трости, лыжи, зонты, доски, фанеру, пучки веток т.д. Шины накладывают на наружную и внутреннюю поверхности сломанной конечности. Они должны обязательно обеспечивать неподвижность двух прилегающих к месту перелома суставов (рисунок 6). При наложении шин на обнаженную поверхность их необходимо обложить ватой или любым мягким подручным материалом, а затем закрепить бинтом, полотенцем, косынками, ремнями и т.д.

При открытых переломах сначала с помощью жгута останавливают кровотечение, а затем на рану накладывают повязку. После этого пострадавшему вводят обезболивающее средство и обеспечивают иммобилизацию конечности. Если при первичном осмотре трудно отличить ушибы и вывихи от переломов костей, то помощь необходимо оказывать, как при переломах.

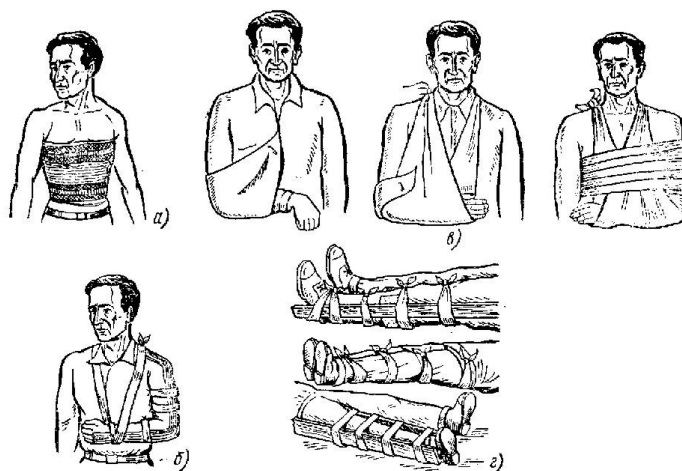


Рисунок 6 - Способы иммобилизации при переломах:
а - ребер; б - плеча; в - костей предплечья; г - нижних конечностей

При переломе костей предплечья руку в локтевом суставе сгибают под прямым углом ладонью к туловищу. Шину берут такой длины, чтобы один ее конец охватывали пальцы руки, а второй заходил за локтевой сустав. В таком положении шину закрепляют бинтом, а руку подвешивают на косынке или ремне.

При переломе плечевой кости предплечье сгибают под прямым углом в локтевом суставе, а на сломанную кость плеча накладывают две шины: одну с наружной стороны плеча, а другую от подмышечной впадины до локтевого сустава. Затем обе шины прибинтовывают к плечу и согнутое предплечье подвешивают на ремень или косынку (рисунок 6).

При отсутствии табельной шины или подручных средств согнутую в локте руку подвешивают на косынке, ремне и прибинтовывают к туловищу.

Для наложения шинной повязки при переломе бедра необходимо иметь как минимум две большие шины. Одну из них накладывают по наружной поверхности конечности, при этом один ее конец должен находиться подмышкой, а другой немного выступать за стопу. Вторую шину накладывают по внутренней поверхности ноги так, чтобы один ее конец достигал области промежности, а другой выступал за край стопы. В таком положении шины прибинтовывают к туловищу.

В случае отсутствия табельных шин или подручных средств поврежденную ногу следует прибинтовать к здоровой.

При переломе голени первую помощь оказывают так же, как и при переломе бедра.

При переломе таза пострадавшего необходимо уложить на спину и подложить под колени валик (скатку пальто, куртку, подушку, чтобы уменьшить напряженность мышц бедер и живота).

Раненного в позвоночник следует очень бережно в горизонтальном положении положить на твердую подстилку (щит, доску), избегая при этом любых сотрясений и сгибания позвоночника.

При переломах ребер на грудную клетку нужно наложить тугую круговую повязку.

При переломе ключицы в подмышечную впадину с травмированной стороны подкладывают ком ваты и плечо туго прибинтовывают к туловищу, а предплечье подвешивают на косынке, второй косынкой прикрепляют руку к туловищу.

При переломах челюсти нужно прикрыть рот и зафиксировать челюсть повязкой.

Правила транспортировки пострадавших.

Цель занятия: Научиться правильно транспортировать пострадавших с различными нарушениями функций органов и систем органов.

Оборудование: Деревянный щит, носилки медицинские, импровизированные носилки,

полотняный валик, ремни.

I. Теоретическая часть.

1. Как можно сделать импровизированные (подручные) носилки?
2. Способы переноса пострадавших при различных повреждениях?
3. Опишите способы переноски пострадавшего одним носильщиком.
4. Как можно транспортировать пострадавшего в состоянии шока, после значительной потере крови, имеющие травмы органов брюшной полости?

II. Практическая часть.

На месте происшествия прежде всего надо остановить кровотечение, наложить повязки на раны, зафиксировать с помощью шин переломы костей.

Только после этого можно приступать к эвакуации пострадавшего в лечебное учреждение. При этом надо помнить, что неправильная транспортировка может привести к различным осложнениям – усилению кровотечения, смещению отломков костей, болевому шоку. Если несчастный случай произошел вдали от населенного пункта и вызвать "скорую" невозможно, транспортировку осуществляют на попутном транспорте, используя подручные средства. В крайнем случае, пострадавшего до медицинского учреждения несут на руках. Носилки несложно сделать из досок, жердей, фанеры, одежды, одеяла (рис. 19).

Рис. 1. Носилки, изготовленные из палок и одежды

В положении лежа на спине транспортируют пострадавших с ранениями головы, повреждениями черепа и головного мозга, позвоночника и спинного мозга, при травме живота, переломах костей таза и нижних конечностей.

В случаях перелома позвоночника носилки должны быть жесткими (положить деревянный щит, доски, лист фанеры), чтобы тело не провисало и позвоночник не прогибался. Если подложить нечего, то пострадавшего укладывают на мягкие носилки животом вниз.

При переломах костей таза больной должен лежать на спине на жестких носилках с валиком из одежды под согнутыми коленями, со слегка разведенными в стороны ногами (положение лягушки).

В полусидящем положении рекомендуется перевозить пострадавших с травмой грудной клетки или с подозрением на такую травму.

В положении лежа на животе обычно транспортируют пострадавшего в бессознательном состоянии, подложив под грудь и лоб валики из одежды.

Можно уложить его на спину, но обязательно повернуть голову набок, чтобы в дыхательные пути не попадали рвотные массы и кровь.

В пути надо следить, чтобы не сместилась наложенная шина, не сбилась повязка. В холодное время года пострадавшего следует тепло укрыть.

Передвигаться следует осторожно, короткими шагами. На крутых подъемах и спусках важно следить, чтобы носилки находились в горизонтальном положении, а для этого на подъеме приподнимают их задний конец, на спуске передний. При этом ручки носилок можно положить на плечи несущих.

Транспортировать пострадавших на носилках на большие расстояния значительно легче, если использовать лямки (ремни, веревки), которые уменьшают нагрузку на кисти рук. Из лямки делают петлю в виде восьмерки и подгоняют ее под рост носильщика. Длина петли должна быть равна размаху вытянутых в стороны рук. Петлю надевают на плечи так, чтобы перекрест ее был на спине, а петли, свисающие по бокам, на уровне кистей опущенных рук. Эти петли продевают в ручки носилок.

Пострадавшего с травмой коленного сустава, голени, стопы можно переносить на руках. Если же у него перелом бедра, то транспортировать его следует только на носилках. Нести пострадавшего на руках легче двоим, применяя способ «на замке» (рис. 2).

Рис. 2. Перенос пострадавшего на руках:

а) по способу «на замке»; б) замок на четыре руки

Если нет помощников, то приходится транспортировать пострадавшего волоком на брезенте, плащ-палатке, одеяле или нести его на руках, на спине, на плече.

Практическое занятие №16

Отработка на тренажере прекардиального удара и искусственного дыхания.

Цель занятия:

- Ознакомиться с физиологической основой искусственного дыхания;
- Изучить способы выполнения искусственного дыхания пострадавшим в ЧС

Формы работы: решение типовых заданий по теме «Основы первой помощи»

Время, отведенное на выполнение работы: 1 час

Необходимые принадлежности:

1. листы формата А4 для практических занятий
2. линейка, карандаш, ручка
3. лекции

Содержание отчета:

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Задания:

Задание 1: Используя изученный лекционный материал по теме «Основы первой помощи» о понятии искусственного дыхания и показаниях к его проведению ответьте на контрольные вопросы. Ответы оформите письменно.

Контрольные вопросы:

1. Что такое дыхание?
2. Как осуществляется процесс дыхания?
3. Что такое терминальное состояние?
4. Что такое реанимация?
5. Что подразумевают под искусственным дыханием?
6. Каковы показания к применению искусственного дыхания?
7. В чем заключается особенность проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе отравляющих веществ?

Задание 2: Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

Методические указания: при выполнении данного задания необходимо использовать теоретический лекционный материал.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	Терминальное состояние - это	1	Манипуляции, искусственно воспроизводящие дыхательный акт в случае отсутствия или резкого нарушения самостоятельного дыхания
2	История искусственного дыхания насчитывает	2	При отсутствии у пострадавшего пульса
3	Реанимация - это	3	Физиологический процесс, при котором происходит обмен газов между организмом и внешней средой. Организм получает кислород, необходимый всем его клеткам и тканям, и выделяет углекислоту, накопившуюся в результате их жизнедеятельности
4	Сердечно-легочная реанимация	4	Состояние, пограничное между

	является		жизнью и смертью
5	Реанимационные мероприятия могут быть прекращены	5	От 3 до 5 тыс. лет
6	Дыхание - это	6	При надетом на пострадавшего противогазе
7	К органам дыхания относят	7	Отсутствует естественное дыхание; естественное дыхание резко нарушено (поверхностное редкое дыхание, особенно с нарушением ритма, дыхание в виде редких «хватающих воздух» вдохов, не ритмичное, неравномерное по глубине дыхание при наличии цианоза); при дыхании с большими перерывами;
8	Искусственное дыхание - это	8	Комплекс мер, направленных на поддержание жизнедеятельности человека
9	В условиях ведения боевых действий, если в атмосфере содержатся отравляющие или радиоактивные вещества, искусственное дыхание нужно проводить	9	Воздухоносные пути (полость носа, гортань, трахея, бронхи) и легкие
10	Прекардиальный удар наносят только	10	Только при констатации смерти человека
11	Необходимо проводить искусственное дыхание независимо от причины, вызвавшей нарушение дыхательной деятельности, если:	11	Экстренным мероприятием, проводимым внезапно резвившейся остановке сердца или дыхания

Задание 3: Найдите в столбце 2 продолжение фраз, начатых в столбце 1.

Методические указания: При выполнении данного задания необходимо использовать изученный лекционный материал.

За

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	Аппаратные способы выполнения искусственного дыхания подразумевают	1	Является простым и в то же время самым эффективным методом искусственного дыхания
2	Неаппаратные способы искусственного дыхания делятся на два вида:	2	Он выполним каждым человеком; полностью обеспечивает достаточную степень насыщения кислородом артериальной крови и выведение из организма углекислоты; он применим при любых нарушениях дыхания; его выполнять один человек в течение 30 – 60 мин; при его выполнении оказывающий помощь может лежать

3	Все способы выполнения искусственного дыхания делятся на:	3	Челюсти пострадавшего крепко сжаты
4	Прекардиальный удар	4	Способы искусственного дыхания Каллистова и Нильсена
5	Наиболее эффективными способами искусственного дыхания являются те, которые	5	Активными являются как вдох, так и выдох
6	Метод «изо рта в рот»	6	Наносится по груди пострадавшего
7	Способ «изо рта в нос» применяют, если	7	Использование специальных медицинских аппаратов для проведения принудительной вентиляции легких
8	К числу достоинств способа «искусственное дыхание выдыхаемым воздухом» относится следующее:	8	Искусственное дыхание выдыхаемым воздухом («изо рта в рот», «изо рта в нос», «рот к воздуховоду») и ручные способы
9	Из ручных способов выполнения искусственного дыхания наиболее эффективными считают те, при которых	9	Воспроизводят вдох путем вдувания в легкие потерпевшего выдыхаемого воздуха спасающего
10	Для выполнения искусственного дыхания в полевых условиях, где не требуется маскировка оказывающего помощь рекомендуют использовать	10	Аппаратные и неаппаратные

Задание 4: Расставьте в правильном порядке действия при нанесении прекардиального удара.

1. Нанесите ребром сжатой в кулак ладони немного выше прикрытого пальцами мечевидного отростка перикардиальный удар. Выглядит это так: двумя пальцами одной руки вы прикрываете мечевидный отросток, а кулаком другой руки наносите удар (при этом локоть руки направлен вдоль туловища пострадавшего).
2. Освободите грудную клетку от одежды. Чтобы не терять время, свитер, майку не снимают, а сдвигают к шее. Галстук у мужчины нужно снять. Ремень на брюках, юбках следует расстегнуть. Также надо убедиться, что в области грудной клетки нет медальонов, крестиков или других предметов.
3. Приподнимите веко пострадавшего и проверьте, реагирует ли зрачок на свет (сужается при освещении). Затем проверьте пульс на сонной артерии (боковая поверхность шеи). Пульс проверяют не менее 10 с, чтобы не ошибиться.
4. Когда вы удостоверились, что у пострадавшего нет пульса, то переверните его на спину и начинайте сердечно-легочную реанимацию.
5. Прикройте двумя пальцами мечевидный отросток, чтобы уберечь его от повреждения. Он находится внутри грудины, там, где сходятся нижние ребра, и может при резком ударе отломиться и травмировать печень.

Задание 5: Имитируйте оказание помощи пострадавшему первой доврачебной помощи – установите наличие или отсутствие дыхания, пульса, выполните следующие приемы:

- прекардиальный удар;
- искусственное дыхание методом «изо рта в рот».

Техническое оснащение: подстилка на пол, салфетка или кусок марли, студенты-добровольцы.

Задание 6: Решите ситуационную задачу.

Пострадавший находится без сознания и без явных признаков дыхания и сердцебиения. Каковы будут ваши действия.

Практическое занятие №17

Отработка на тренажере непрямого массажа сердца.

Цель: Научиться правильно оказывать простейшие реанимационные мероприятия.

Оборудование: 1. Полотняный валик. 2. Воздуховод. 3. Карманное зеркальце.
4. Фонарик.

I. Теоретическая часть.

Ответить на вопросы.

1. Назовите терминальные состояния и приведите их краткую характеристику.
2. В чем заключается контроль эффективности реанимационных мероприятий?
3. Перечислите возможные ошибки при проведении сердечно – легочной реанимации.

II. Практическая часть.

Эти срочные меры проводятся в следующем порядке:

1. Освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды – расстегнуть ворот, развязать галстук, расстегнуть брюки и т.д.
2. Положить пострадавшего на твердую горизонтальную поверхность – стол или пол. Если в помещении сырой холодный пол, необходимо подложить под спину пострадавшего какую-нибудь одежду.
3. Максимально запрокинуть голову пострадавшего назад, положив под затылок ладонь одной руки, а второй рукой надавливать на лоб пострадавшего, пока подбородок его не окажется на одной линии с шеей. При этом нижняя челюсть с языком вытягивается вперед так, что дыхательные пути открываются, (давая свободный проход для воздуха). Для сохранения достигнутого положения головы под лопатки следует подложить валик из свернутой одежды. При этом оказывающий помощь должен обследовать полость рта пострадавшего и удалить кровь, слезы, инородные тела.
4. Приступить к выполнению искусственного дыхания методом "рот в рот". Для этого оказывающий помощь, сделав 2-3 глубоких вдоха и выдоха, должен сделать глубокий вдох, открыть свой рот и покрыть им рот пострадавшего, для того чтобы не допустить утечки воздуха. При этом ему надо своей щекой прижать ноздри пострадавшего (см. рис. 1).

Если не удастся избежать утечки воздуха, нос пострадавшего зажать пальцами. Вдувание воздуха должно быть достаточно сильным, чтобы грудь пострадавшего начала заметно подниматься. Первые 10 вдуваний должны быть выполнены как можно быстрее. Произведя вдувание в легкие пострадавшего, надо отстранить свое лицо от лица пострадавшего, чтобы не мешать выходу воздуха из его легких.

5. Произведя 5-10 вдуваний в легкие пострадавшего, надо проверить наличие пульса, прощупав его на сонной артерии. Если пульс отчетливо прощупывается, продолжить раздувать легкие пострадавшего с частотой 12 вдуваний в минуту (через 5 с). Если у пострадавшего пульс не прощупывается, следует немедленно приступить к закрытому массажу сердца. Важным признаком остановки сердца является расширение зрачков, которое появляется через минуту после остановки сердца. Поэтому, если нет пульса, не теряя времени, следует немедленно начать закрытый массаж сердца. Для этого спина пострадавшего должна лежать на твердой поверхности. Надавливание на грудину пострадавшего следует производить основанием левой ладони: вторую руку положить сверху.

Очень важно правильно определить место на грудине пострадавшего, где приложить основание ладони. Это место находится на расстоянии 4 см от нижнего края грудины. Закрытый массаж сердца необходимо производить с ритмом одного нажатия грудины в секунду. В это же время необходимо продолжать делать искусственное дыхание. Если оказывающий помощь – один, то он должен чередовать действия: 2 раздувания легких, потом 15 толчков грудины. Надавливание следует производить быстрыми толчками, чтобы смещать грудину на 4-5 см, продолжительность надавливания 0,5 с. За одну минуту необходимо проводить не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний.

Даже если сердечная деятельность или самостоятельное дыхание не восстановились, реанимационные мероприятия необходимо продолжить и прекратить их только при передаче пострадавшего в руки медицинского работника. Если пострадавший начал самостоятельно дышать, искусственное дыхание следует прекратить. Для приобретения практических навыков проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца на практических занятиях используется тренажер «Витим».

Указания по выполнению практических занятий для специальностей: 260807.01 Повар, кондитер

Практическое занятие №13

Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способах остановки кровотечения и обработки ран.

Цели работы:

1. Изучить понятия и виды ран;
2. Отработать способы оказания первой медицинской помощи при ранениях;
3. Воспитывать внимательность и аккуратность при оказании помощи при ранениях.

Оборудование:

1. Учебные пособия по подготовке санитарных дружинниц».
2. Иммобилизационные средства . Бинт. Матерчатый жгут.

План работы.

1. Что называется раной?
2. Охарактеризовать виды ран:
 - по способам нанесения;
 - по виду раневого орудия.
3. Отработать приём наложения марлевой повязки на лобную часть головы.
4. Отработать способ наложения марлевой повязки на волосистую часть головы
5. Отработать способ наложения марлевой повязки на лицевую часть.
6. Отработать способ наложения повязки на плечо.
7. Отработать способ наложения повязки на предплечье.
8. Отработать способ наложения марлевой повязки на руку.
9. Отработать способ наложения марлевой повязки на ногу.

Письменно ответить на вопросы:

1. Раневая инфекция. Последствия раневых инфекций.
2. Понятия об асептике и антисептике.
 1. Почему салфетку, смоченную йодом, нельзя прибинтовывать к ране?
 2. Почему при приготовлении марлевой салфетки края бинта, которые обычно лохматятся, необходимо вначале загнуть внутрь, а уж потом складывать бинт в четыре слоя?
 3. Почему не советуют накладывать лейкопластырь прямо на рану, в особенности если она кровоточит?
 4. Какие виды ран вы знаете?
 5. Охарактеризуйте резаную и рубленную рану.

Задание:

1. Обработайте йодом раневую поверхность (при мелкой травме обрабатывается вся рана, при крупной – только ее края). Для этого смочите йодом марлевую салфетку, обработайте ею рану, после чего салфетку выбросьте.
2. Приготовьте из бинта салфетку. Для этого отрежьте подходящий кусок бинта, загните его края внутрь, после чего сложите марлю в четыре слоя.
3. Приложите марлевую повязку к «ране», закройте ее слоем ваты, а сверху прикройте второй марлевой салфеткой.
4. Укрепите повязку с помощью лейкопластыря. Отрежьте полоску лейкопластыря с таким расчетом, чтобы она захватывала марлю и соседние участки кожи. Приклейте ее. Вторую

полоску лейкопластыря наложите перпендикулярно первой. Если лейкопластырь узкий, наложите еще две полоски под углом 45° к первым двум.

Основные теоретические положения

Первая помощь — это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека.

Первую помощь оказывают на месте происшествия, еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Правильно оказанная первая помощь сокращает время лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим фактором при спасении жизни.

Путем проведения простейших мероприятий можно спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания, предупредить развитие возможных осложнений и облегчить тяжесть течения травмы или заболевания.

К мероприятиям первой медицинской помощи относятся временная остановка кровотечения, наложение стерильной повязки на рану или ожоговую поверхность, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, введение антидотов и болеутоляющих средств (при шоке).

Перечень вопросов:

1. Как оказывается первая помощь при кровотечениях?
2. Как оказывается первая помощь при переломах?
3. Как оказывается первая помощь при ожогах?
4. Как оказывается первая помощь при остановке дыхания и сердцебиения?

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

Учебная группа делится на бригады, численностью по 3 человека. Студенты выполняют практические задания по оказанию первой помощи при травмах и неотложных состояниях (остановка венозного и артериального кровотечения, наложение шин, выполнение реанимационных мероприятий)

Заключительная часть:

1. Индивидуальный перевязочный пакет. ИПП-8. Оказание самопомощи и взаимопомощи с использованием ИПП-8.

Практическое занятие №14

Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.

Цели:

1. Изучить понятия и виды кровотечения;
2. Отработать способы остановки кровотечений;
3. Воспитывать внимательность и аккуратность при оказании помощи при кровотечениях.

Оборудование:

1. Учебные пособия по подготовке санитарных дружинниц.
2. Кровоостанавливающий жгут, бинт, матерчатый жгут.

План работы.

1. Что называется кровотечением?
2. Охарактеризовать артериальное кровотечение:
 - по цвету крови;
 - по интенсивности выброса из раны.
3. Отработать приём остановки кровотечения пальцевым прижатием.
4. Отработать способ остановки кровотечения с помощью кровоостанавливающего резинового жгута.
5. Отработать способ остановки кровотечения с помощью матерчатого жгута.
6. Охарактеризовать венозное кровотечение:
 - по цвету крови;
 - по интенсивности выброса из раны.
7. Отработать способ остановки кровотечения с помощью максимально фиксированного сгибания конечности.

Письменно ответить на вопросы:

1. Капиллярное кровотечение. Оказание доврачебной помощи.
2. Внутреннее (паренхиматозное) кровотечение. Оказание доврачебной помощи.

Заключительная часть:

1. Наиболее эффективные способы остановки кровотечения. Почему? Дать характеристику.

Практическое занятие №15-16**Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.***Цель занятия:*

- Ознакомиться с основными видами травм и приемами оказания первой помощи при травмах пострадавшим в ЧС.

Формы работы: решение типовых заданий по теме «Основы первой помощи»

Время, отведенное на выполнение работы: 2 часа

Необходимые принадлежности:

4. листы формата А4 для практических занятий
5. линейка, карандаш, ручка
6. лекции

Содержание отчета:

5. Номер и название работы;
6. Цель работы;
7. Решение заданий. Ответы на контрольные вопросы.
8. Вывод по работе.

Задания:

Задание 1: Используя изученный лекционный материал о видах травм и правилах оказания первой помощи при различных видах травм ответьте на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

17. Что такое травма?
18. Какие факторы приводят к травмам?
19. Приведите примеры открытых и закрытых травм?
20. Каковы основные этапы первой помощи при ранениях?
21. Какие виды повязок вы знаете?
22. Бинты каких размеров используют для выполнения повязок?
23. Расскажите о правилах бинтования?
24. Приведите примеры бинтовых повязок. Какие из них самые распространенные?
25. Как выполняется циркулярная бинтовая повязка?
26. Как выполняется спиральная бинтовая повязка?
27. Что такое крестообразная повязка? При каких ранениях она применяется?
28. Приведите примеры не бинтовых повязок?
29. В каком случае применяется косыночное бинтование?
30. Как выполняется «черепашья» повязка?
31. Как выполняется бинтовая повязка «чепец»?
32. Как выполнить повязку на глаз?

Задание 2: Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

Методические указания: при выполнении данного задания необходимо использовать теоретический лекционный материал.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	Травма - это	1	Нарушение целостности или функций органов, или тканей

			организма пострадавшего
2	К закрытым травмам относятся:	2	Если нужно забинтовать значительную часть тела, например, грудь. Туры бинта накладываются снизу вверх по косой линии так, чтобы они не сползали. Каждый верхний виток бинта придерживает часть нижнего
3	К открытым травмам относятся:	3	Самые распространенные, так как они просты, надежны, особенно при повреждениях на подвижных частях (область суставов), не вызывают аллергических реакций, легко модифицируются, позволяют усилить давление
4	Основные виды ран:	4	Наложённый на раневую поверхность перевязочный материал закрепляют несколькими параллельными полосками липкого пластыря, прикрепленными к здоровым участкам кожи
5	Основные этапы помощи при ранениях:	5	Один виток бинта
6	Виды повязок:	6	Представляет собой кусок перевязочного материала треугольной формы. Она широко применяется при оказании первой помощи. Часто служит для подвешивания руки
7	Спиральная повязка накладывается	7	Ее следует осторожно размочить 3-процентным раствором перекиси водорода и только после этого снять
8	Повязку на глаз накладывают следующим образом:	8	Используют для бинтования ран на груди, на затылочной области, кисти руки, голеностопного сустава, то есть для бинтования частей тела с неправильной поверхностью. Их накладывают в виде восьмерки
9	Повязки из бинта -	9	Относятся к не бинтовым повязкам
10	Тур - это	10	Резаные, колотые. Рваные, рубленые, ушибленные, огнестрельные и др.
11	При выполнении лейкопластырной повязки	11	Является наиболее прочной, так как в ней все обороты бинта ложатся один на другой. Применяется при перевязках конечностей в области голени, предплечья, а также накладываются на лоб, шею, живот
12	Косыночная повязка	12	Круговым горизонтальным ходом бинт закрепляют через лоб, сзади спускают на затылок, ведут под ухом по боковой поверхности шеи, через щеку и вверх, закрывая больной глаз,

			предыдущий ход закрепляют круговым ходом, далее аналогично
13	Циркулярная (круговая) повязка	13	Простые, давящие, иммобилизирующие, корригирующие
14	Если повязка приклеилась к раневой поверхности	14	Открытые переломы, ожоги и все виды ран
15	Лейкопластырные и косыночные повязки	15	Если рана кровоточит, остановить кровотечение, провести первичную доврачебную обработку раны, перевязать рану
16	Крестообразные повязки	16	Ушибы, растяжения, сдавливания, вывихи, сотрясение головного мозга, закрытые переломы костей

Задание 3: Расставьте в правильном порядке действия по наложению бинтовой повязки «чепец».

9. Закрывать рану стерильной салфеткой, пользуясь пинцетом.
10. Попросить пострадавшего или помощника удерживать концы бинта натянутыми и слегка разведенными в стороны.
11. Сделать два закрепляющих циркулярных тура вокруг головы через лоб и затылок.
12. Следующий тур выполнить вокруг отрезка бинта, удерживаемого пострадавшим, и направить по затылочной области на противоположную сторону к другому концу бинта.
13. Уложить приготовленный отрезок узкого бинта длиной 70 см на темени в виде ленты так, чтобы его концы спускались вниз впереди ушных раковин.
14. Обернув тур вокруг противоположного конца бинта-завязки, вернуться по лобно-теменной области к первоначальному отрезку бинта-завязки и повторить все действия, постепенно приближая каждый тур к центру головы, пока повязка не закроет все теменную часть.
15. Оставшийся конец бинта обернуть и завязать вокруг любого конца бинта-завязки и связать под подбородком с противоположной завязкой. Остатки бинта отрезать ножницами.
16. Встать лицом к пострадавшему.

Задание 4: Отработайте навыки наложения пострадавшим различных видов повязок:

- повязки «чепец» с бинтованием головы⁴
- «черепашьей» повязки с бинтованием коленного сустава;
- повязки на глаз;
- крестообразной повязки на кисть.

Техническое оснащение: подстилка на пол, стул, бинты различной ширины, лейкопластырь, косынка, салфетки, студенты-добровольцы.

Задание 5: Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие столбцы таблицы («правильно» или «Неправильно»). При выполнении задания необходимо использовать изученный лекционный материал.

Правильно	Неправильно
1	2

15. Неблагоприятные факторы, вызывающие травмы, могут быть механическими.
16. Бинтовую повязку накладывают в направлении справа налево и с низу вверх.
17. Бинтовую повязку накладывают в направлении слева направо и снизу вверх.

18. Бинтовую повязку накладывают в направлении справа налево и сверху вниз.
19. Для наложения расходящейся «черепашьей» повязки не колено пострадавшего бинт начинают накладывать с кругового витка вокруг коленной чашечки.
20. Циркулярная (круговая) повязка является наиболее прочной, так как в ней все обороты бинта ложатся один на другой в форме восьмерки.
21. Различают несколько видов бинтовых повязок: циркулярные, спиральные, крестообразные, лейкопластырные и косыночные.
22. Косыночная повязка служит для перевязки головы.
23. Крестообразные (восьмиобразные) повязки используют для бинтования ран на груди, на затылочной области, кисти руки, голеностопного сустава, то есть для бинтования частей тела с неправильной поверхностью
24. Крестообразную повязку при травме кисти начинают делать с круговых витков бинта в области лучезапястного сустава.
25. Виды повязок: простые, давящие, иммобилизирующие, корригирующие.
26. Иммобилизирующая повязка исправляет неправильное положение какой-либо части тела.
27. Повязки из бинта – самые распространенные, так как они просты, надежны, особенно при повреждениях на подвижных частях (область суставов), не вызывают аллергических реакций, легко модифицируются, позволяют усилить давление.
28. Циркулярная (круговая) повязка применяется для закрытия больших ран. При ее наложении туры бинта идут в косом направлении вверх, на 2/3 прикрывая предыдущий ход.

Практическое занятие №17

Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания.

Цель занятия:

- Ознакомиться с основными видами травм и приемами оказания первой помощи при травмах пострадавшим в ЧС.

Формы работы: решение типовых заданий по теме «Основы первой помощи»

Время, отведенное на выполнение работы: 1 час

Необходимые принадлежности:

7. листы формата А4 для практических занятий
8. линейка, карандаш, ручка
9. лекции

Содержание отчета:

9. Номер и название работы;
10. Цель работы;
11. Решение заданий. Ответы на контрольные вопросы.
12. Вывод по работе.

Задания:

Задание 1: Используя изученный лекционный материал о видах травм и правилах оказания первой помощи при различных видах травм ответьте на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

33. Что такое травма?
34. Какие факторы приводят к травмам?
35. Приведите примеры открытых и закрытых травм?
36. Каковы основные этапы первой помощи при ранениях?
37. Какие виды повязок вы знаете?
38. Бинты каких размеров используют для выполнения повязок?
39. Расскажите о правилах бинтования?
40. Приведите примеры бинтовых повязок. Какие из них самые распространенные?

41. Как выполняется циркулярная бинтовая повязка?
42. Как выполняется спиральная бинтовая повязка?
43. Что такое крестообразная повязка? При каких ранениях она применяется?
44. Приведите примеры не бинтовых повязок?
45. В каком случае применяется косыночное бинтование?
46. Как выполняется «черепашья» повязка?
47. Как выполняется бинтовая повязка «чепец»?
48. Как выполнить повязку на глаз?

Практическое занятие №18

Наложение шины на место перелома, транспортировка пострадавшего.

Цель: ознакомиться с первой доврачебной помощью при переломах

Ход работы

При переломах пострадавшему необходимо обеспечить покой и неподвижность (иммобилизацию) сломанной кости. Иммобилизация достигается путем наложения стандартных или изготовленных из подручных материалов шин. В качестве подручных средств можно использовать палки, трости, лыжи, зонты, доски, фанеру, пучки веток т.д. Шины накладывают на наружную и внутреннюю поверхности сломанной конечности. Они должны обязательно обеспечивать неподвижность двух прилегающих к месту перелома суставов (рисунок 6). При наложении шин на обнаженную поверхность их необходимо обложить ватой или любым мягким подручным материалом, а затем закрепить бинтом, полотенцем, косынками, ремнями и т.д.

При открытых переломах сначала с помощью жгута останавливают кровотечение, а затем на рану накладывают повязку. После этого пострадавшему вводят обезболивающее средство и обеспечивают иммобилизацию конечности. Если при первичном осмотре трудно отличить ушибы и вывихи от переломов костей, то помощь необходимо оказывать, как при переломах.

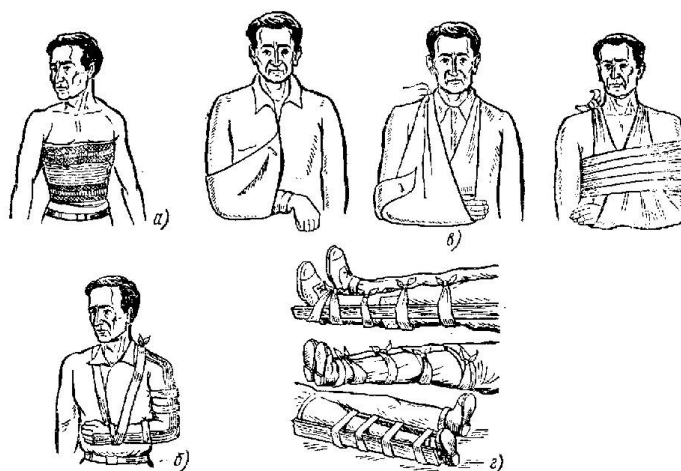


Рисунок 6 - Способы иммобилизации при переломах:

а - ребер; б - плеча; в - костей предплечья; г - нижних конечностей

При переломе костей предплечья руку в локтевом суставе сгибают под прямым углом ладонью к туловищу. Шину берут такой длины, чтобы один ее конец охватывали пальцы руки, а второй заходил за локтевой сустав. В таком положении шину закрепляют бинтом, а руку подвешивают на косынке или ремне.

При переломе плечевой кости предплечье сгибают под прямым углом в локтевом суставе, а на сломанную кость плеча накладывают две шины: одну с наружной стороны плеча, а другую от подмышечной впадины до локтевого сустава. Затем обе шины прибинтовывают к плечу и согнутое предплечье подвешивают на ремень или косынку (рисунок 6).

При отсутствии табельной шины или подручных средств согнутую в локте руку подвешивают на косынке, ремне и прибинтовывают к туловищу.

Для наложения шинной повязки при переломе бедра необходимо иметь как минимум две большие шины. Одну из них накладывают по наружной поверхности конечности, при этом один ее конец должен находиться подмышкой, а другой немного выступать за стопу. Вторую шину накладывают по внутренней поверхности ноги так, чтобы один ее конец достигал области промежности, а другой выступал за край стопы. В таком положении шины прибинтовывают к туловищу.

В случае отсутствия табельных шин или подручных средств поврежденную ногу следует прибинтовать к здоровой.

При переломе голени первую помощь оказывают так же, как и при переломе бедра.

При переломе таза пострадавшего необходимо уложить на спину и подложить под колени валик (скатку пальто, куртку, подушку, чтобы уменьшить напряженность мышц бедер и живота).

Раненого в позвоночник следует очень бережно в горизонтальном положении положить на твердую подстилку (щит, доску), избегая при этом любых сотрясений и сгибания позвоночника.

При переломах ребер на грудную клетку нужно наложить тугую круговую повязку.

При переломе ключицы в подмышечную впадину с травмированной стороны подкладывают ком ваты и плечо туго прибинтовывают к туловищу, а предплечье подвешивают на косынке, второй косынкой прикрепляют руку к туловищу.

При переломах челюсти нужно прикрыть рот и зафиксировать челюсть повязкой.

Правила транспортировки пострадавших.

Цель занятия: Научиться правильно транспортировать пострадавших с различными нарушениями функций органов и систем органов.

Оборудование: Деревянный щит, носилки медицинские, импровизированные носилки, полотняный валик, ремни.

I. Теоретическая часть.

1. Как можно сделать импровизированные (подручные) носилки?
2. Способы переноса пострадавших при различных повреждениях?
3. Опишите способы переноски пострадавшего одним носильщиком.
4. Как можно транспортировать пострадавшего в состоянии шока, после значительной потере крови, имеющие травмы органов брюшной полости?

II. Практическая часть.

На месте происшествия прежде всего надо остановить кровотечение, наложить повязки на раны, зафиксировать с помощью шин переломы костей.

Только после этого можно приступить к эвакуации пострадавшего в лечебное учреждение.

При этом надо помнить, что неправильная транспортировка может привести к различным осложнениям – усилению кровотечения, смещению отломков костей, болевому шоку. Если несчастный случай произошел вдали от населенного пункта и вызвать "скорую" невозможно, транспортировку осуществляют на попутном транспорте, используя подручные средства. В крайнем случае, пострадавшего до медицинского учреждения несут на руках. Носилки несложно сделать из досок, жердей, фанеры, одежды, одеяла (рис. 19).

Рис. 1. Носилки, изготовленные из палок и одежды

В положении лежа на спине транспортируют пострадавших с ранениями головы, повреждениями черепа и головного мозга, позвоночника и спинного мозга, при травме живота, переломах костей таза и нижних конечностей.

В случаях перелома позвоночника носилки должны быть жесткими (положить деревянный щит, доски, лист фанеры), чтобы тело не провисало и позвоночник не прогибался. Если подложить нечего, то пострадавшего укладывают на мягкие носилки животом вниз.

При переломах костей таза больной должен лежать на спине на жестких носилках с валиком из одежды под согнутыми коленями, со слегка разведенными в стороны

ногами (положение лягушки).

В полусидящем положении рекомендуется перевозить пострадавших с травмой грудной клетки или с подозрением на такую травму.

В положении лежа на животе обычно транспортируют пострадавшего в бессознательном состоянии, подложив под грудь и лоб валики из одежды.

Можно уложить его на спину, но обязательно повернуть голову набок, чтобы в дыхательные пути не попадали рвотные массы и кровь.

В пути надо следить, чтобы не сместилась наложенная шина, не сбилась повязка. В холодное время года пострадавшего следует тепло укрыть.

Передвигаться следует осторожно, короткими шагами. На крутых подъемах и спусках важно следить, чтобы носилки находились в горизонтальном положении, а для этого на подъеме приподнимают их задний конец, на спуске передний. При этом ручки носилок можно положить на плечи несущих.

Транспортировать пострадавших на носилках на большие расстояния значительно легче, если использовать лямки (ремни, веревки), которые уменьшают нагрузку на кисти рук. Из лямки делают петлю в виде восьмерки и подгоняют ее под рост носильщика. Длина петли должна быть равна размаху вытянутых в стороны рук. Петлю надевают на плечи так, чтобы перекрест ее был на спине, а петли, свисающие по бокам, на уровне кистей опущенных рук. Эти петли продевают в ручки носилок.

Пострадавшего с травмой коленного сустава, голени, стопы можно переносить на руках. Если же у него перелом бедра, то транспортировать его следует только на носилках. Нести пострадавшего на руках легче двоим, применяя способ «на замке» (рис. 2).

Рис. 2. Перенос пострадавшего на руках:

а) по способу «на замке»; б) замок на четыре руки

Если нет помощников, то приходится транспортировать пострадавшего волоком на брезенте, плащ-палатке, одеяле или нести его на руках, на спине, на плече.

Практическое занятие №19

Первая (доврачебная) помощь при ожогах.

Цель: отработать навыки оказания первой доврачебной помощи при ожогах

Ход работы:

1.Характеристика ожогов

Ожоги - повреждение тканей, возникающее под действием высокой температуры, электрического тока, кислот, щелочей или ионизирующего излучения. Соответственно различают термические, электрические химические и лучевые ожоги. Термические ожоги встречаются наиболее часто, на них приходится 90...95% всех ожогов.

Тяжесть ожогов определяется площадью и глубиной поражения тканей. В зависимости от глубины поражения различают четыре степени ожогов. Поверхностные ожоги при благоприятных условиях заживают самостоятельно. Глубокие ожоги поражают кроме кожи и глуболежащие ткани, поэтому при таких ожогах требуется пересадка кожи. У большинства пораженных обычно наблюдается сочетание ожогов различных степеней.

2. Первая доврачебная помощь при ожогах

Вдыхание пламени, горячего воздуха и пара может вызвать ожог верхних дыхательных путей и отек гортани с развитием нарушений дыхания. Общее состояние пострадавшего зависит также от обширности ожоговой поверхности, если площадь ожога превышает 10...15% (у детей более 10%) поверхности тела, у пострадавшего развивается так называемая ожоговая болезнь, первый период которой - ожоговый шок.

Первая помощь состоит в прекращении действия поражающего фактора.

1. Термический ожог

При ожоге пламенем следует потушить горящую одежду, вынести пострадавшего из зоны пожара, при ожогах горячими жидкостями или расплавленным металлом быстро удалить одежду с области ожогов. Приставшие к телу части одежды не срывают, а обрезают вокруг и оставляют на месте. Нельзя срезать и срывать образовавшиеся пузыри, касаться ожога руками. При ожогах отдельных частей тела кожу вокруг ожога протирают спиртом,

одеколоном, водой, а на обожженную поверхность накладывают сухую стерильную повязку.

Для прекращения воздействия температурного фактора необходимо быстрое охлаждение пораженного участка тела путем погружения в холодную воду, под струю холодной воды или орошением хлорэтилом.

2. Химические ожоги кожи

Химические ожоги кожи возникают в результате попадания на кожу кислот (уксусная, соляная, серная и т.д.), щелочей (едкий натрий, нашатырный спирт, негашёная известь). Глубина ожога зависит от концентрации химического агента, температуры и длительности воздействия. Если своевременно не оказывается первая помощь химические ожоги могут существенно углубиться за 20...30 минут. Углублению и распространению ожогов способствует также пропитанная кислотой или щелочью одежда.

При попадании на кожу концентрированных кислот на коже и слизистых оболочках быстро возникает сухой тёмно-коричневый или чёрный струп с чётко ограниченными краями, а при попадании концентрированных щелочей влажный серовато-грязного цвета струп без чётких очертаний. В этом случае необходимо быстро удалить обрывки одежды, пропитанные химическим агентом. Необходимо снизить концентрацию химических веществ на коже. Для этого кожу обильно промывают проточной водой в течение 20...30 минут. При ожогах кислотами после промывания водой можно использовать щелочные растворы (2...3% раствор пищевой соды — гидрокарбоната натрия, мыльной водой) или наложить стерильную салфетку, смоченную слабым щелочным раствором.

При ожогах серной кислотой воду использовать не рекомендуется, т.к. в этом случае происходит выделение тепла, что может усилить ожог. При ожогах щелочью также после промывания водой можно использовать для обработки ожоговой поверхности слабые растворы кислот (1...2% раствор уксусной или лимонной кислоты).

Желательно дать обезболивающие препараты и обязательно направить пострадавшего в ожоговое отделение.

В случае пропитывания химически активным веществом одежды нужно стремиться быстро удалить ее, абсолютно противопоказаны какие-либо манипуляции на ожоговых ранах. С целью обезболивания пострадавшему дают анальгин (пенталгин, темпалгин, седалгин). При больших отравлениях пострадавший принимает 2...3 таблетки ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и 1 таблетку димедрола. До прибытия врача дают пить горячий чай и кофе, щелочную минеральную воду (500...2000 мл) или следующие растворы: раствор - гидрокарбоната натрия (пищевая сода) 1/2 чайной ложечки, хлорид натрия (поваренная соль) 1 чайная ложечка на 1 литр воды; раствор - чай, на 1 литр которого добавляют 1 чайную ложечку поваренной соли 2/3 чайной ложечки гидрокарбоната или нитрата натрия.

Практическое занятие №20

Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током.

Цель занятия: 1. Научить правильно оказывать помощь пострадавшим при поражении током.

Оборудование: диэлектрические перчатки, сухая ткань, подручные средства (палки).

I. Теоретическая часть.

Ответить на вопросы.

1. Механизм действия электрического тока на организм.
2. Признаки поражения электрическим током, первая медицинская помощь.
3. Меры безопасности при оказании помощи пострадавшему от действия электрического тока.
4. Признаки поражения атмосферным электричеством.

II. Практическая часть.

Первая помощь при поражении электрическим током состоит из двух этапов: освобождение пострадавшего от действия тока и оказание ему доврачебной помощи. Освобождение пострадавшего от действия тока. Освобождение

пострадавшего от действия тока может быть осуществлено несколькими способами. Наиболее простой и верный – быстрое отключение с помощью выключателя или рубильника того участка сети или установки, к которому прикоснулся человек. При этом необходимо учитывать следующие моменты:

1. В случае нахождения пострадавшего на высоте отключение установки и освобождение пострадавшего от воздействия электротока может привести к его падению. В этом случае должны быть приняты меры, предупреждающие падение пострадавшего.
2. При отключении установки может одновременно отключиться и электрическое освещение, в связи с чем требуется предусмотреть наличие другого источника – аварийное освещение, фонарь, свечи и т.п. При невозможности быстрого отключения (удаленность, недоступность выключателя и т.п.) необходимо принять другие меры высвобождения пострадавшего от действия тока. В некоторых случаях можно прервать цепь тока через пострадавшего, перерубив провода или вызвав автоматическое отключение установки, оттянуть пострадавшего от токоведущих частей, которых он касается, и т.д. Эти меры зависят от напряжения электроустановки, наличия подходящих для этой цели приспособлений и предметов и, наконец, умения и находчивости, оказывающих помощь. Во всех случаях оказывающий помощь должен следить за тем, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущей частью или с телом пострадавшего, а также в условиях воздействия шагового напряжения.

При напряжении до 1000 В, в некоторых случаях можно перерубить провода топором с деревянной сухой рукояткой (каждый провод в отдельности) или перекусить их инструментом с изолированными рукоятками. Можно использовать и обычный инструмент с изолированными рукоятками. Можно оттянуть пострадавшего от токоведущих частей, взявшись за одежду, если она сухая и отстает от тела, например, за полы пиджака, пальто и т.п. При этом нельзя касаться тела пострадавшего, его обуви, которая может оказаться токопроводящей. Нужно действовать одной рукой, держа вторую руку в кармане или за спиной. При необходимости прикосновения к телу пострадавшего надо надеть, если имеются, на руки диэлектрические перчатки или обмотать их сухой тканью, шарфом, платком или опустить на руки рукава пиджака или пальто и пр. Кроме того, для изоляции своих рук можно накинуть на пострадавшего резиновый коврик или просто сухую ткань. Для изоляции себя от земли или токопроводящего пола, оказывающий помощь может надеть резиновые сапоги или встать на сухую доску, сухую ткань, сверток одежды и др.

Если пострадавший судорожно сжимает провод рукой, то необходимо разжать руку, отгибая каждый палец в отдельности, приняв меры предосторожности, указанные выше. Можно отбросить провод, которого касается пострадавший, пользуясь сухой деревянной палкой, доской или другими, не проводящими электрический ток предметами.

Практическое занятие №21

Первая (доврачебная) помощь при утоплении.

Цель занятия: Научить правильно, оказывать помощь при утоплении.

Оборудование: Воздуховод, карманное зеркальце, фонарик, салфетки.

I. Теоретическая часть.

Ответить на вопросы.

1. Что такое истинное утопление?
2. Описать симптомы истинного утопления.
3. Что такое мнимое утопление?
4. Описать симптомы мнимого утопления.

II. Практическая часть.

Когда пострадавший доставлен на берег, необходимо проверить состояние его жизненных показателей. Если дыхание и пульс удовлетворительны, то пострадавшего нужно уложить на сухую жесткую поверхность. Голова пострадавшего должна быть низко опущена.

Пострадавшего следует извлечь от стесняющей одежды, растереть руками или полотенцем. Дать пострадавшему горячее питье, укутать теплым одеялом. Вызвать «скорую» и обязательно отправить пострадавшего на госпитализацию.

Если утонувший без сознания, но у него сохранены пульс и дыхание, необходимо очистить его ротовую полость от песка, ила, рвотных масс. Дальнейшие действия аналогичны вышеописанным.

Если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни (нет дыхания, нет пульса), то необходимо очистить легкие пострадавшего от воды и немедленно приступить к реанимации. Чтобы удалить жидкость из дыхательных путей пострадавшего, его следует положить животом на бедро согнутой в коленном суставе ноги. На спину пострадавшего надавить рукой между лопаток. Второй рукой придерживать лоб пострадавшего. Эти действия нужно производить быстро.

Для реанимации утонувшего ему делают искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» в сочетании с непрямой массаж сердца. Для искусственной вентиляции легких пострадавшего следует уложить на спину, освободить от одежды, запрокинуть его голову назад. Одну руку спасающий кладет под шею пострадавшего, вторую – на лоб.

Нижнюю челюсть пострадавшего выдвинуть вперед и вверх – это нужно чтобы восстановить проходимость дыхательных путей. Сделав глубокий вдох, спасающий, плотно прижавшись губами ко рту или носу пострадавшего (через платок, если есть), вдывает воздух. При этом, если делается дыхание «рот в рот», необходимо зажать нос пострадавшего, если «рот в нос» – то рот. Выдох происходит пассивно.

Если при проведении искусственного дыхания из дыхательных путей утонувшего продолжает выделяться жидкость, то следует повернуть голову пострадавшего в сторону и приподнять противоположное плечо – так жидкость быстрее вытечет.

Продолжать искусственное дыхание следует до полного восстановления дыхательной функции!

Непрямой массаж сердца следует делать, если у пострадавшего нет признаков кровообращения. Спасающий должен расположиться сбоку от пострадавшего, руки должны быть перпендикулярны поверхности грудной клетки пострадавшего. Одну руку положить перпендикулярно грудине в её нижней трети, а другую – поверх первой руки, параллельно плоскости грудины.

Ритмичными, с частотой 60-70 в минуту, толчками спасающий должен резко надавливать на грудную клетку – грудина прогибается на 3-4 см и кровь из желудочков сердца попадает в кровеносную систему. В промежутках между надавливаниями руки отрывать нельзя.

При проведении реанимации нужно 4-5 надавливаний чередовать с одним вдохом.

Продолжать непрямой массаж сердца следует до появления самостоятельного сердцебиения.

После оказания первой помощи при утоплении пострадавшего обязательно следует госпитализировать, поскольку даже после восстановления жизненных функций остается риск развития вторичного утопления и отека легких.

Практическое занятие №22

Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.

Цель: Получить навыки оказания первой доврачебной помощи при обморожениях

Время выполнения 1 ч.

Оборудование рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, учебник основы безопасности жизнедеятельности, бинты, шины, ПК.

Основные теоретические положения

Обморожение — местное воздействие холода на организм.

В зависимости от глубины поражений тканей различают четыре степени обморожения: легкую (I), средней тяжести (II), тяжелую (III) и крайне тяжелую (IV).

Перечень вопросов для допуска к практическому занятию:

1. Каковы признаки обморожения?
2. Как различают обморожения по степени тяжести?

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

Выполнение задания необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе. В начале занятия обучающиеся просматривают видеоролики по оказанию первой помощи при обморожениях.

Затем обучающиеся делится на группы, численностью по 3-4 человека и отрабатывают правила оказания первой помощи. В процессе работы решают ситуационные задачи.

Практическое занятие №23

Первая (доврачебная) помощь при отравлениях.

Цель: Получить навыки оказания первой неотложной помощи при отравлении

Время выполнения 1 ч.

Оснащение рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, учебник безопасность жизнедеятельности, дидактический материал, бинты, шины, ПК.

Основные теоретические положения

Отравление — патологический процесс, возникающий в результате воздействия на организм поступающих из внешней среды (через рот, дыхательные пути, кожные покровы, различные полости организма — прямая кишка, наружный слуховой проход и др.) ядовитых веществ различного происхождения (химические вещества, применяемые в промышленности и быту, токсины растительного и животного происхождения, боевые отравляющие вещества и др.).

1. Первая помощь при отравлении хлором

Х л о р - желтовато-зеленый газ со своеобразным резким удушливым запахом, в 2,5 раза тяжелее воздуха, хорошо растворяется в воде, спирте, эфире. Хлор довольно широко применяется в различных отраслях промышленности. Его используют для отбеливания тканей, при производстве целлюлозы и бумаги, изготовления различных видов каучука (резины), для обеззараживания воды на водопроводных станциях, как дезинфицирующее средство.

Порог восприятия – 0,003 мг/л, ПДК в рабочей зоне - 0, 001 мг/л. Поражающая концентрация при экспозиции 1 час составляет 0,01 мг/л, смертельная – при той же экспозиции - 0,1...0,2 мг/л.

При давлении 5...7 атмосфер хлор сжижается в темно-зеленую жидкость, которую хранят в баллонах, подземных резервуарах.

При выходе в атмосферу из неисправных емкостей дымит. При испарении и соединении с водяными парами в воздухе стелется над землей в виде тумана зеленовато - белого цвета, может проникать в нижние этажи и подвальные помещения зданий. Пары хлора сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу. Хлор проникает в организм главным образом через дыхательные пути.

П р и з н а к и о т р а в л е н и я х л о р о м: резкая боль в груди, сухой кашель, рвота, нарушение координации движений, одышка, резь в глазах, слезотечение. Возможен смертельный исход при вдыхании высоких концентраций.

П о м о щ ь п р и о т р а в л е н и и х л о р о м

На пораженного хлором необходимо надеть промышленный противогаз марки «В» или «М», гражданский противогаз ГП-5, при высоких концентрациях-изолирующий противогаз, быстро вынести на незараженную территорию, освободить от стесняющей одежды. В случае ослабления или остановки дыхания делают искусственное дыхание «изо рта в рот». Глаза, рот, носоглотку промывают чистой водой с добавлением небольшого количества 2...5 - процентного раствора пищевой соды. Пострадавшему дают обильное питье: теплое молоко, чай, кофе. В холодное время его надо согреть и обеспечить полный покой.

2. Первая помощь при травлении аммиаком

А м м и а к - бесцветный газ с запахом нашатыря., легче воздуха, (порог восприятия - 0,037 мг/л). Он применяется в качестве хладагента в холодильных установках, при производстве удобрений и другой химической продукции. Сухая смесь с воздухом в соотношении 1:3 способна взрываться. Хорошо растворяется в воде.

Резервуары с аммиаком должны размещаться в поддоне или ограждаться обваловкой. На складе с аммиаком один резервуар заглубляется для аварийного слива самотеком. При выходе из неисправных емкостей дымит. Опасен при вдыхании. Пары аммиака сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.

ПДК в воздухе: в населенных пунктах – среднесуточная – 0,0002 мг/л, в рабочей зоне- 0,02 мг/л. Раздражение ощущается уже при 0.1 мг/л. Поражающая концентрация при 6- часовой экспозиции - 0,21 мг/л, а смертельная – при 30 - минутной экспозиции 7 мг/л.

Признаки отравления аммиаком: учащенное сердцебиение, нарушение частоты пульса, кашель, насморк, резь в глазах и слезотечение, затрудненное дыхание, а при тяжелом отравлении- тошнота и нарушение координации движений, бредовое состояние.

П о м о щ ь п р и о т р а в л е н и и а м м и а к о м

На пораженного аммиаком надеть промышленный противогаз марки «КД» или «М», при очень высоких концентрациях – изолирующий противогаз и вынести пострадавшего из зоны заражения на чистый воздух. На незараженной территории пострадавшему дают вдыхать водяные пары. В случае затруднения или остановки дыхания делают искусственное дыхание способом «изо рта в рот». При попадании аммиака в желудок надо выпить несколько стаканов теплой воды с добавлением одной чайной ложки столового уксуса на стакан воды и вызвать рвоту. Когда аммиак поражает глаза, их обильно промывают водой.

При обширных ожогах вводят обезболивающее средство с помощью шприца-тюбика. Если образовались пузыри, ни в коем случае их нельзя вскрывать, а следует наложить стерильные повязки. Пострадавшего необходимо укрыть, дать ему возможность согреться и обеспечить покой.

Перечень вопросов для допуска к практическому занятию:

1. Что понимают под отравлением организма?

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

Выполнение задания необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе. В начале занятия обучающиеся просматривают видеоролики по оказанию первой помощи при отравлении.

Затем обучающиеся делится на бригады, численностью по 3-4 человека и отрабатывают правила оказания первой помощи. В процессе работы решают ситуационные задачи.

Практическое занятие №24

Доврачебная помощь при клинической смерти.

Цель: Получить навыки оказания первой помощи при внезапной остановке сердцебиения и нарушении дыхания.

Время выполнения 1 ч.

Оснащение рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, учебник безопасность жизнедеятельности, дидактический материал, мультимедийное оборудование.

тренажер «Витим»

Основные теоретические положения

Клиническая смерть наступает с остановкой кровообращения. Это может случиться при поражении электрическим током, утоплении и в ряде других случаев при сдавливании или закупорке дыхательных путей.

Ранними признаками остановки кровообращения, которые появляются в первые 10—15 с, являются: исчезновение пульса на сонной артерии, отсутствие сознания, судороги. Поздними признаками остановки кровообращения, которые появляются в первые 20—60 с, являются:

расширение зрачков при отсутствии реакции их на свет, исчезновение дыхания или судорожное дыхание (два-шесть вдохов и выдохов в минуту), появление землисто-серой окраски кожи (в первую очередь — носогубного треугольника).

Это состояние обратимо, при нем возможно полное восстановление всех функций организма, если в клетках головного мозга не наступили необратимые изменения. Организм больного остается жизнеспособным в течение 4—6 мин. Своевременно принятые реанимационные меры могут вывести больного из этого состояния или предотвратить его.

Перечень вопросов:

1. В каких случаях наступает клиническая смерть?
2. Перечислите признаки остановки кровообращения.
3. Какие основные мероприятия проводят при клинической смерти?

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

- I. Определить алгоритм действий по оказанию первой неотложной помощи при остановке дыхания и сердцебиения.
- II. Определить алгоритм действий по оказанию первой неотложной помощи при попадании инородных тел в дыхательные пути.
- III. Отработка практических навыков реанимационных мероприятий на тренажере.

Контрольные вопросы:

1. Что относится к признакам жизни и явным признакам смерти.
2. Каков алгоритм действий по оказанию первой неотложной помощи при остановке дыхания и сердцебиения (ситуационные задачи).
3. Алгоритм действий по оказанию первой неотложной помощи при попадании инородных тел в дыхательные пути (ситуационные задачи).

Практическое занятие №25

Отработка на тренажере прекардиального удара и искусственного дыхания.

Цель занятия:

- Ознакомиться с физиологической основой искусственного дыхания;
- Изучить способы выполнения искусственного дыхания пострадавшим в ЧС

Формы работы: решение типовых заданий по теме «Основы первой помощи»

Время, отведенное на выполнение работы: 2 часа

Необходимые принадлежности:

4. листы формата А4 для практических занятий
5. линейка, карандаш, ручка
6. лекции

Содержание отчета:

5. Номер и название работы;
6. Цель работы;
7. Решение заданий. Ответы на контрольные вопросы.
8. Вывод по работе.

Задания:

Задание 1: Используя изученный лекционный материал по теме «Основы первой помощи» о понятии искусственного дыхания и показаниях к его проведению ответьте на контрольные вопросы. Ответы оформите письменно.

Контрольные вопросы:

8. Что такое дыхание?
9. Как осуществляется процесс дыхания?
10. Что такое терминальное состояние?
11. Что такое реанимация?
12. Что подразумевают под искусственным дыханием?

13. Каковы показания к применению искусственного дыхания?

14. В чем заключается особенность проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе отравляющих веществ?

Задание 2: Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

Методические указания: при выполнении данного задания необходимо использовать теоретический лекционный материал.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	Терминальное состояние - это	1	Манипуляции, искусственно воспроизводящие дыхательный акт в случае отсутствия или резкого нарушения самостоятельного дыхания
2	История искусственного дыхания насчитывает	2	При отсутствии у пострадавшего пульса
3	Реанимация - это	3	Физиологический процесс, при котором происходит обмен газов между организмом и внешней средой. Организм получает кислород, необходимый всем его клеткам и тканям, и выделяет углекислоту, накопившуюся в результате их жизнедеятельности
4	Сердечно-легочная реанимация является	4	Состояние, пограничное между жизнью и смертью
5	Реанимационные мероприятия могут быть прекращены	5	От 3 до 5 тыс. лет
6	Дыхание - это	6	При надетом на пострадавшего противогазе
7	К органам дыхания относят	7	Отсутствует естественное дыхание; естественное дыхание резко нарушено (поверхностное редкое дыхание, особенно с нарушением ритма, дыхание в виде редких «хватающих воздух» вдохов, не ритмичное, неравномерное по глубине дыхание при наличии цианоза); при дыхании с большими перерывами;
8	Искусственное дыхание - это	8	Комплекс мер, направленных на поддержание жизнедеятельности человека
9	В условиях ведения боевых действий, если в атмосфере содержатся отравляющие или радиоактивные вещества, искусственное дыхание нужно проводить	9	Воздухоносные пути (полость носа, гортань, трахея, бронхи) и легкие
10	Прекардиальный удар наносят только	10	Только при констатации смерти человека

11	Необходимо проводить искусственное дыхание независимо от причины, вызвавшей нарушение дыхательной деятельности, если:	11	Экстренным мероприятием, проводимым внезапно резвившейся остановке сердца или дыхания
----	---	----	---

Задание 3: Используя изученный лекционный материал о способах выполнения искусственного дыхания и других составляющих сердечно-легочной реанимации ответьте на контрольные вопросы.

1. Каковы основные виды неаппаратных способов искусственного дыхания?
2. Какие способы искусственного дыхания рекомендованы для проведения в полевых условиях?
3. Как проводить искусственное дыхание по способу Каллистова?
4. Как проводить искусственное дыхание по способу Нильсена?
5. Как проводить искусственное дыхание по способу Степанского?
6. Какой способ искусственного дыхания является наиболее эффективным?
7. В чем заключаются достоинства способа «искусственного дыхания выдыхаемым воздухом»?

Задание 4: Найдите в столбце 2 продолжение фраз, начатых в столбце 1.

Методические указания: При выполнении данного задания необходимо использовать изученный лекционный материал.

За

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	Аппаратные способы выполнения искусственного дыхания подразумевают	1	Является простым и в то же время самым эффективным методом искусственного дыхания
2	Неаппаратные способы искусственного дыхания делятся на два вида:	2	Он выполняем каждым человеком; полностью обеспечивает достаточную степень насыщения кислородом артериальной крови и выведение из организма углекислоты; он применим при любых нарушениях дыхания; его выполнять один человек в течение 30 – 60 мин; при его выполнении оказывающий помощь может лежать
3	Все способы выполнения искусственного дыхания делятся на:	3	Челюсти пострадавшего крепко сжаты
4	Прекардиальный удар	4	Способы искусственного дыхания Каллистова и Нильсена
5	Наиболее эффективными способами искусственного дыхания являются те, которые	5	Активными являются как вдох, так и выдох
6	Метод «изо рта в рот»	6	Наносится по груди пострадавшего
7	Способ «изо рта в нос» применяют, если	7	Использование специальных медицинских аппаратов для проведения принудительной вентиляции легких
8	К числу достоинств способа «искусственное дыхание	8	Искусственное дыхание выдыхаемым воздухом («изо рта в

	выдыхаемым воздухом» относится следующее:		рот», «изо рта в нос», «рот к воздуховоду») и ручные способы
9	Из ручных способов выполнения искусственного дыхания наиболее эффективными считают те, при которых	9	Воспроизводят вздох путем вдувания в легкие потерпевшего выдыхаемого воздуха спасающего
10	Для выполнения искусственного дыхания в полевых условиях, где не требуется маскировка оказывающего помощь рекомендуют использовать	10	Аппаратные и неаппаратные

Задание 5: Расставьте в правильном порядке действия при нанесении прекардиального удара.

6. Нанесите ребром сжатой в кулак ладони немного выше прикрытого пальцами мечевидного отростка перикардиальный удар. Выглядит это так: двумя пальцами одной руки вы прикрываете мечевидный отросток, а кулаком другой руки наносите удар (при этом локоть руки направлен вдоль туловища пострадавшего).
7. Освободите грудную клетку от одежды. Чтобы не терять время, свитер, майку не снимают, а сдвигают к шее. Галстук у мужчины нужно снять. Ремень на брюках, юбках следует расстегнуть. Также надо убедиться, что в области грудной клетки нет медальонов, крестиков или других предметов.
8. Приподнимите веко пострадавшего и проверьте, реагирует ли зрачок на свет (сужается при освещении). Затем проверьте пульс на сонной артерии (боковая поверхность шеи). Пульс проверяют не менее 10 с, чтобы не ошибиться.
9. Когда вы удостоверились, что у пострадавшего нет пульса, то переверните его на спину и начинайте сердечно-легочную реанимацию.
10. Прикройте двумя пальцами мечевидный отросток, чтобы уберечь его от повреждения. Он находится внутри грудины, там, где сходятся нижние ребра, и может при резком ударе отломиться и травмировать печень.

Задание 6: Имитируйте оказание помощи пострадавшему первой доврачебной помощи – установите наличие или отсутствие дыхания, пульса, выполните следующие приемы:

- прекардиальный удар;
- искусственное дыхание методом «изо рта в рот».

Техническое оснащение: подстилка на пол, салфетка или кусок марли, студенты-добровольцы.

Задание 7: Решите ситуационную задачу.

Пострадавший находится без сознания и без явных признаков дыхания и сердцебиения. Каковы будут ваши действия.

Практическое занятие №26

Отработка на тренажере непрямого массажа сердца.

Цель: Научиться правильно оказывать простейшие реанимационные мероприятия.

Оборудование: 1. Полотняный валик. 2. Воздуховод. 3. Карманное зеркальце.
4. Фонарик.

I. Теоретическая часть.

Ответить на вопросы.

1. Назовите терминальные состояния и приведите их краткую характеристику.
2. В чем заключается контроль эффективности реанимационных мероприятий?
3. Перечислите возможные ошибки при проведении сердечно – легочной реанимации.

II. Практическая часть.

Эти срочные меры проводятся в следующем порядке:

1. Освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды – расстегнуть ворот, развязать галстук, расстегнуть брюки и т.д.

2. Положить пострадавшего на твердую горизонтальную поверхность – стол или пол. Если в помещении сырой холодный пол, необходимо подложить под спину пострадавшего какую-нибудь одежду.

3. Максимально запрокинуть голову пострадавшего назад, положив под затылок ладонь одной руки, а второй рукой надавливать на лоб пострадавшего, пока подбородок его не окажется на одной линии с шеей. При этом нижняя челюсть с языком вытягивается вперед так, что дыхательные пути открываются, (давая свободный проход для воздуха). Для сохранения достигнутого положения головы под лопатки следует подложить валик из свернутой одежды. При этом оказывающий помощь должен обследовать полость рта пострадавшего и удалить кровь, слизь, инородные тела.

4. Приступить к выполнению искусственного дыхания методом "рот в рот". Для этого оказывающий помощь, сделав 2-3 глубоких вдоха и выдоха, должен сделать глубокий вдох, открыть свой рот и покрыть им рот пострадавшего, для того чтобы не допустить утечки воздуха. При этом ему надо своей щекой прижать ноздри пострадавшего (см. рис. 1).

Если не удастся избежать утечки воздуха, нос пострадавшего зажать пальцами. Вдувание воздуха должно быть достаточно сильным, чтобы грудь пострадавшего начала заметно подниматься. Первые 10 вдуваний должны быть выполнены как можно быстрее. Произведя вдувание в легкие пострадавшего, надо отстранить свое лицо от лица пострадавшего, чтобы не мешать выходу воздуха из его легких.

5. Произведя 5-10 вдуваний в легкие пострадавшего, надо проверить наличие пульса, прощупав его на сонной артерии. Если пульс отчетливо прощупывается, продолжить раздувать легкие пострадавшего с частотой 12 вдуваний в минуту (через 5 с). Если у пострадавшего пульс не прощупывается, следует немедленно приступить к закрытому массажу сердца. Важным признаком остановки сердца является расширение зрачков, которое появляется через минуту после остановки сердца. Поэтому, если нет пульса, не теряя времени, следует немедленно начать закрытый массаж сердца. Для этого спина пострадавшего должна лежать на твердой поверхности. Надавливание на грудину пострадавшего следует производить основанием левой ладони: вторую руку положить сверху.

Очень важно правильно определить место на грудине пострадавшего, где приложить основание ладони. Это место находится на расстоянии 4 см от нижнего края грудины. Закрытый массаж сердца необходимо производить с ритмом одного нажатия грудины в секунду. В это же время необходимо продолжать делать искусственное дыхание. Если оказывающий помощь – один, то он должен чередовать действия: 2 раздувания легких, потом 15 толчков грудины. Надавливание следует производить быстрыми толчками, чтобы смещать грудину на 4-5 см, продолжительность надавливания 0,5 с. За одну минуту необходимо проводить не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний.

Даже если сердечная деятельность или самостоятельное дыхание не восстановились, реанимационные мероприятия необходимо продолжить и прекратить их только при передаче пострадавшего в руки медицинского работника. Если пострадавший начал самостоятельно дышать, искусственное дыхание следует прекратить.

Для приобретения практических навыков проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца на практических занятиях используется тренажер «Витим».

Заключение

Практическая работа – это эффективная форма закрепления теоретического материала. Одно дело, услышать или даже выучить правила, и совсем другое дело, когда эти правила можно применить при решении ситуационной задачи, особенно, если ситуационная задача абстрагирована к жизненным условиям. Таким образом, наряду с формированием умений и навыков в ходе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и

конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность к использованию их на практике, развивается интеллект.

Список литературы

Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

Дополнительные источники:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов/ Под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
2. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. – 2009. - № 4. – Ст. 445
4. Гражданский кодекс РФ (часть первая): Федеральный закон от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. – 1994. - № 32. – Ч. 1. – Ст. 3301.
5. Гражданский кодекс РФ (часть вторая): Федеральный закон от 26.01.96 № 14-ФЗ (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. – 1996. - № 5. – Ч. 2. – Ст. 410.
6. Гражданский кодекс РФ (часть третья): Федеральный закон от 26.11.01. № 146-ФЗ (в ред. от 05.06.2012, с изм. от 02.10.2012) // СЗ РФ. – 2001. - № 49. – Ст. 4552.
7. Гражданский кодекс РФ (часть четвертая): Федеральный закон от 18.12.06 № 230-ФЗ (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. – 2006. - № 52. – Ч.1. – Ст. 5496.
8. Семейный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.1995. № 223-ФЗ (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. – 1996. - № 1. – Ст. 16.
9. Уголовный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. – 1996. - № 25. – Ст.2954.
10. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «о воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.2013) // СЗ РФ. – 1998. - № 13. – Ст. 1475.
11. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. – 1994. - №35. – Ст. 3648.
12. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. – 1997. № 30. – Ст. 3588.
13. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. – 2002. - № 30. – Ст.3030.
14. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. – 1996. - № 23. Ст. 2750.
15. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. – 2002. - № 2. – Ст. 133.
16. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. – 2011. - № 48. – Ст. 6724.

17. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2010. - № 7. – Ст. 724.
18. Приказ Министра обороны РФ от 03.09.2011 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2011. - № 47.
19. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н (в ред. от 07.11.2012) «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2012.
20. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. – 3-е изд., стер. – М., 2011.

Интернет-ресурсы:

1. www.mchs.gov.ru – сайт МЧС РФ
2. www.mvd.ru – сайт МВД РФ
3. www.fsb.ru – сайт ФСБ РФ
4. [http:// world.guns.ru/](http://world.guns.ru/) - Энциклопедия стрелкового оружия
5. [http: // weapon.at.un/](http://weapon.at.un/) - Энциклопедия оружия и боеприпасов
6. [http: // zonawar.ru/](http://zonawar.ru/) - Большая военная энциклопедия

Учебные сборы

Практическое занятие (День 1)

Основы обеспечения безопасности военной службы.

Показное (комплексное) занятие. Основные мероприятия по обеспечению безопасности военной службы

Цель: изучить федеральные законы «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе». Конституцию РФ

Ход работы

Организация и исполнение обязанностей военной службы как составной части воинской обязанности граждан строго регламентированы Федеральными законами и другими нормативно-правовыми актами Российской Федерации, касающимися обороны государства.

Законодательство Российской Федерации по вопросам обороны основывается прежде всего на *Конституции Российской Федерации*.

Конституцией установлено, что защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации (статья 59). Главой государства является Президент Российской Федерации. При вступлении в должность Президент Российской Федерации приносит народу присягу, в которой клянется при осуществлении своих полномочий уважать и охранять права и свободы человека и гражданина, соблюдать и защищать Конституцию, защищать суверенитет и независимость, безопасность и целостность государства, верно служить народу (статьи 80, 82).

1. Конституцией Российской Федерации

- Конституцией Российской Федерации Президенту Российской Федерации дано право: формировать и возглавлять Совет безопасности РФ; утверждать военную доктрину РФ; назначать и освобождать высшее командование Вооруженных Сил РФ (статья 83).
 - Президент Российской Федерации является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами и в случае агрессии против Российской Федерации или непосредственной угрозы агрессии вводит на территории страны или в отдельных ее местностях военное положение (статья 87).
 - Меры по обеспечению обороны страны и государственной безопасности осуществляет Правительство Российской Федерации (статья 114).

2. Федеральный закон Российской Федерации «Об обороне»

На основании положений Конституции РФ разрабатываются и принимаются законодательные акты, в которых детально определяются правовые вопросы, касающиеся обороны и военного строительства. Базовым правовым актом военного законодательства является *Федеральный закон Российской Федерации «Об обороне»*, в котором определены:

- основы и организация обороны;
 - полномочия органов государственной власти Российской Федерации в области обороны;
 - функции органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, обязанности должностных лиц, права и обязанности граждан в области обороны;
 - предназначение Вооруженных Сил РФ, их комплектование и руководство, функции Министерства обороны и Генерального штаба;
 - основные положения — состояние войны, военное положение, мобилизация, гражданская оборона, территориальная оборона;
 - общественных объединений в Вооруженных Силах РФ.
 - положение об ограничении деятельности политических партий и закон Российской Федерации «О статусе военнослужащих»
3. Федеральный закон Российской Федерации «О статусе военнослужащих» определяет права, обязанности и ответственность военнослужащих, основы правовой и социальной защиты военнослужащих.
4. Федеральный закон Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе».

Порядок организации воинского учета граждан, подготовки их к военной службе, призыва на военную службу и ее прохождения определен в Федеральном законе Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе».

Повседневная деятельность военнослужащих, их жизнь, быт, несение службы, подготовка к выполнению должностных обязанностей регламентируются уставами, которые подразделяются на боевые и общие воинские.

5. Общевоинские уставы

Общевоинские уставы устанавливают общие для всех видов Вооруженных Сил положения, определяющие взаимоотношения между военнослужащими, их общие и должностные обязанности и права, порядок несения внутренней, гарнизонной и караульной служб. К общевоинским уставам относятся: Устав внутренней службы Вооруженных Сил

Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

Практическое занятие (День 1)

Общевоинские уставы. Практическое занятие.

Военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации и взаимоотношения между ними. Размещение военнослужащих

Цель работы: обеспечить закрепление знаний по теме «Размещение и быт военнослужащих», способствовать выработке профессиональных умений и навыков по предмету «Безопасность жизнедеятельности»; Завершить формирование целостного представления о законах воинской жизни. О правах и обязанностях военнослужащих.

Приобретаемые умения и навыки: уметь размещаться и знать условия быта военнослужащих согласно уставов.

Навыки работы с учебной и справочной литературой, навыки самостоятельной работы

Норма времени: 1 час

Оснащение рабочего кабинета: общевоинские уставы

Основные правила техники безопасности на рабочем месте: нахождение в спортивной одежде, соблюдать личную гигиену при работе, без разрешения преподавателя не приступать к выполнению работ. Конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, учебник безопасность жизнедеятельности.

Литература:

Основные источники:

4. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
5. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

Дополнительные источники:

21. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: Эксмо, 2009. – 608 с.

№ п/п	Содержание работы	Оборудование и материалы	Инструкционные указания
1	Размещение военнослужащих, служащих по призыву.	Общевоинские уставы ВС РФ.	
2	-Распорядок для военнослужащих. -Увольнения военнослужащих. -Выходные дни -Гигиенические нормы -Бытовые условия	Общевоинские уставы ВС РФ.	При изучении данной темы обратить внимание на бытовые условия военнослужащих и условия размещения.
3	Содержание помещений	Общевоинские уставы ВС РФ.	

Контрольные вопросы:

1. Как происходит размещение военнослужащих?
2. Какие бытовые условия у служащих по призыву.
3. Какой распорядок для военнослужащих?
4. Что вы знаете о гигиенических нормах для военнослужащих?
5. Содержание помещений для военнослужащих?

Основные теоретические положения

Уставы ВС РФ — это свод законов воинской службы. Они служат законодательной основой решения задач по достижению высокой организованности, дисциплины и порядка, по совершенствованию боевой готовности армии и флота Российской Федерации.

Уставы ВС РФ подразделяются на боевые и общевойсковые.

Боевые уставы определяют основы действий соединений, частей и подразделений вида ВС РФ при нанесении удара, в бою, боевых действиях (систематических боевых действиях), сражении, операции.

К общевойсковым уставам ВС РФ относятся: Устав внутренней службы, Дисциплинарный устав, Устав гарнизонной и караульной служб и Строевой устав. Они представляют собой основополагающие документы, регламентирующие уклад жизни и деятельности личного состава ВС РФ. Положения этих уставов обязательны для всех военнослужащих ВС РФ, поэтому их называют общевойсковыми.

Практические задания и рекомендации по их выполнению

Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе.

I. Рассмотреть основные положения общевойсковых уставов ВС РФ и ответить письменно на вопросы.

1. Какая роль в ВС РФ отводится общевойсковым уставам.
2. Для чего нужны уставы внутренней службы, гарнизонной и караульной службы, дисциплинарный и строевой устав.
3. Особенности приведения к Военной присяге.
4. Перечислить общие обязанности военнослужащих.
5. Понятие начальники и подчиненные. Особенности взаимоотношения между ними.
6. Какими правами обладают военнослужащие.

Практическое занятие (День 1)

Общевойсковые уставы. Практическое занятие.

Распределение времени и внутренний порядок. Распорядок дня и регламент служебного времени

Учебные вопросы:

1. Размещение военнослужащих. Содержание помещений. Организация уборки и проветривания помещений. Умывание л/с.
2. Распределение времени и выполнение распорядка дня.

Все здания и территория воинской части закреплена за подразделениями приказом командира этой части. Когда на одной территории размещаются несколько воинских частей, то здания и территория распределяется приказом начальника гарнизона.

Все в/с срочной службы размещаются в казармах. Для размещения каждому подразделению предоставляются следующие помещения:

- спальное;
- комната отдыха и информации;
- канцелярия командира подразделения;
- комната (место) для чистки оружия;
- комната для хранения оружия;

- комната (место) для спортивных занятий;
- бытовая комната;
- кладовая для хранения имущества роты и личных вещей в/с;
- комната (место) для курения и чистки обуви;
- комната для сушки обуви и обмундирования;
- комната для умывания;
- душевая комната;
- туалет.

Кроме того, оборудуются помещения для совещаний офицеров и их подготовки к занятиям.

В каждой в/ч оборудуется Музей боевой славы (истории) и ведется книга Почета.

В/с по контракту размещаются:

- семейные – вне расположения в/ч;
- несемейные – в общежитии или в отдельном помещении казармы.

В/с женщины размещаются отдельно. Для них отдельно оборудуются душ, туалет и бытовая комната.

Сержанты срочной службы, состоящие на должности старшины роты или на офицерской должности, могут размещаться в отдельной комнате в казарме.

Размеры спального помещения в казарме должны быть такого объема, чтобы на 1 в/с приходилось не менее 12м³ воздуха.

Кровати в спальном помещении устанавливаются в 1 или в 2 яруса. Между рядами кроватей должен быть проход. В голове кровати устанавливается 1 тумбочка на 2 в/с. Кровати устанавливаются не ближе 50 см от внешней стены здания. Между рядами кроватей должно быть свободное место для построения л/с.

Если в подразделении есть в/с, навечно внесенный в списки л/с, то в спальном помещении оборудуется отдельное место, на котором устанавливается кровать, над которой оформляется щит с фамилией Героя и описанием его подвига.

Вещевые мешки л/с с имуществом по тревоге размещаются, как правило, под кроватью. Парадная форма и личные вещи в/с срочной службы размещаются в кладовой роты, которая оборудуется в одном из помещений казармы.

Рабочая и специальная одежда хранится вне спального помещения.

Стрелковое оружие и боеприпасы хранятся в специальной комнате, которая находится под постоянной охраной внутреннего наряда. Комната для хранения оружия и боеприпасов дополнительно оборудуется сигнализацией (звуковой и световой).

Ключи от пирамид с оружием постоянно находятся у дежурного по роте, а ключи от сейфа с пистолетами – у старшины роты. Передача ключей кому-либо запрещена.

В роте оборудуется:

- душевая комната из расчета 1 душ на 15 – 20 человек;
- умывальник из расчета 1 кран на 5 – 7 человек;
- не менее 2 ванн для мытья ног на весь л/с;
- место для стирки одежды.

В бытовой комнате размещаются:

- столы для глажки одежды;
- место парикмахера;
- место сапожника;
- место портного;
- необходимый минимум фурнитуры, иголки, нитки, ножницы и т.д.

Молодое пополнение, прибывшее в в/ч, 14 дней находится в карантине и размещается на этот период отдельно от других в/с части.

Гражданская одежда молодого пополнения отправляется по почте домой или с разрешения в/с уничтожается.

Содержание помещений.

Все помещения на территории в/ч должны содержаться в чистоте. Фасады зданий побелены. Здания пронумерованы. Все двери должны иметь номера. Внутри помещений должны быть описи с имуществом, находящимся в них. Мебель должна быть взята на инвентарный учет.

В спальном помещении оборудуется отдельное панно на котором размещается:

- расписание занятий;
- распорядок дня;
- листы нарядов;
- схема размещения в/с;
- необходимые инструкции и таблицы.

Входная дверь в казарму оборудуется врезным глазком. У входа в казарму оборудуется место для чистки обуви с необходимыми принадлежностями.

Ежедневная уборка помещений казармы проводится силами л/с, назначенного старшиной роты (ЗКВ), под непосредственным руководством дежурного по роте (во время проведения утренней физической зарядки).

1 раз в неделю проводится генеральная уборка всех помещений под руководством старшины роты. Во время проведения генеральной уборки из спального помещения выносятся на улицу все имущество. Окна открываются и помещение проветривается. Полы натираются мастикой или моются.

Туалеты оборудуются из расчета - 1 унитаз (очко) и 1 писсуар на 10 – 12 человек. Туалеты поддерживаются в чистоте силами дневальных по роте. Наружные туалеты оборудуются на удалении 40 – 100м от жилых помещений. Дорожки, ведущие к этим туалетам, в ночное время должны освещаться.

Место для сбора мусора оборудуется специальными контейнерами. Мусор с территории в/ч вывозится ежедневно.

Отопление помещений.

Начало и конец отопительного сезона определяется командиром в/ч. Если помещения отапливаются печами, то порядок получения топлива и время топки печей устанавливает командир в/ч. Отопительный сезон начинается тогда, когда среднесуточная температура наружного воздуха в течении 3 дней была ниже 10 гр. тепла. Температура в жилых помещениях должна быть не менее 18° С, а в медицинских пунктах не менее 20° С. Термометры внутри жилых помещений размещаются в стороне от отопительных систем на стене на высоте 1,5м от пола.

Топка печей должна начинаться не позднее 20.00 и заканчивается в 6.00. Для топки печей назначаются истопники, которые проходят соответствующий инструктаж перед заступлением в наряд.

Проветривание помещений.

Проветривание помещений проводится после утреннего подъема л/с дневальными по роте под непосредственным руководством дежурного по роте. Форточки (в зимнее время), а окна в летнее время открываются после того, как л/с покинул спальное помещение.

Если л/с находится в помещении, то форточки или окна открываются только с одной стороны.

2. Распределение времени и выполнение распорядка дня.

Распределение времени в в/ч должно обеспечивать поддержание высокой боевой готовности части, организации плановой боевой подготовки с л/с, обеспечение порядка, поддержании высокой воинской дисциплины и воспитании в/с, повышению уровня культуры, службы и отдыха.

Еженедельная продолжительность служебного времени для военнослужащих по контракту не должна превышать рабочее время, установленное трудовым Законодательством РМ. Продолжительность служебного времени для военнослужащих срочной службы регламентируется распорядком дня в/ч.

В период проведения тактических учений и выполнения других специальных задач, продолжительность служебного времени для военнослужащих не регламентируется.

Распорядок дня в/ч определяет время на выполнение основных ежедневных задач, обучение и повседневная жизнь л/с подразделений и штабов части.

Регламентирование служебного времени в/с по контракту определяется отдельным распорядком дня.

Распорядок дня в/ч определяет командир этой части.

Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка.

За 10 минут до общего подъема дежурный по роте поднимает ЗКВ, а в установленное время подает команду «Deșteptarea» и производит общий подъем в/с.

После подъема л/с убывает на утреннюю физическую зарядку. После зарядки умывание, заправка постелей и построение на утренний осмотр. Продолжительность утреннего осмотра – 20 минут. На нем у л/с проверяется внешний вид, состояние обмундирования и обуви, соблюдение норм личной гигиены и наличие документов.

Вечером в установленное распорядком дня время, под руководством старшины роты, проводится вечерняя прогулка. Во время вечерней прогулки подразделения исполняют военные песни. После окончания вечерней прогулки по команде дежурного по роте «Companie, adunarea pentru apel», л/с выстраивается в установленном порядке на вечернюю поверку. Л/с проверяется по списку вечерней поверки по фамильно. Ряд. Попеску «Я» и т.д.

Если в/с отсутствует на вечерней поверке, то ЗКВ называет причину отсутствия своего подчиненного. По окончании ВП старшина роты доводит до л/с необходимые приказы, указания на следующий день, доводит Боевой расчет. ЗКВ назначает очередной л/с для проведения уборки на следующий день. В установленное время подается команда «Stingerea», основное освещение выключается и включается дежурное.

Занятия по боевой подготовке проводятся ежедневно (кроме суббот) по 5 – 6 часов. Продолжительность учебного часа 50 минут.

В послеобеденное время с сержантами проводятся ИМЗ накануне предстоящей темы. Продолжительность инструктажей – 50 минут.

Прием пищи. Проводится в составе подразделений. Продолжительность приема пищи:

- завтрак и ужин – 20 минут;
- обед – 30 минут.

Увольнение л/с из расположения части.

Увольнение л/с из расположения части – это один из видов поощрения военнослужащего. Увольнение л/с из расположения части разрешается в субботу и в предпраздничные дни до 24.00, а в воскресенье и праздничные дни до начала вечерней поверки.

От подразделения может находиться в увольнении не более 30% от списочного состава.

Практическое занятие (День 1)

Общевойинские уставы. Практическое занятие.

Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчиненность и обязанности дневального по роте.

Цель работы: обеспечить закрепление знаний по теме «Суточный наряд и его обязанности», способствовать выработке профессиональных умений и навыков по предмету «Безопасность жизнедеятельности»;

Приобретаемые умения и навыки: уметь нести службу в суточном наряде и знать его обязанности согласно уставов, навыки работы с учебной и справочной литературой, навыки самостоятельной работы

Норма времени: 1 час

Оснащение рабочего кабинета: общевойинские уставы

Основные правила техники безопасности на рабочем месте: нахождение в спортивной одежде, соблюдать личную гигиену при работе, без разрешения преподавателя не приступать к выполнению работ.

Литература:

Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

Дополнительные источники:

22. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: Эксмо, 2009. – 608 с.

№ п/п	Содержание работы	Оборудование и материалы	Инструкционные указания
1	Назначение и состав суточного наряда.	Общевоинские уставы ВС РФ.	
2	Подготовка суточного наряда -дневальный по роте -дежурный по роте -начальник караула -посыльный по штабу -дежурный по полку	Общевоинские уставы ВС РФ.	При изучении данной темы обратить внимание на требования устава караульной службы.
3	Обязанности лиц суточного наряда.	Общевоинские уставы ВС РФ.	

Контрольные вопросы:

- 1.Как происходит заступление в суточный наряд?
- 2.Состав лиц суточного наряда и его обязанности?
- 3.Как готовят военнослужащих заступающих в наряд?
- 4.Что вы знаете об обязанностях дневального?

Практическое занятие (День 1)

Общевоинские уставы. Практическое занятие.

Обязанности дежурного по роте. Порядок приема и сдачи дежурства, действия при подъеме по тревоге, прибытие в роту офицеров и старшин.

Цель работы: обеспечить закрепление знаний по теме «Суточный наряд и его обязанности», способствовать выработке профессиональных умений и навыков по предмету «Безопасность жизнедеятельности»;

Приобретаемые умения и навыки: уметь нести службу в суточном наряде и знать его обязанности согласно уставов, навыки работы с учебной и справочной литературой, навыки самостоятельной работы

Норма времени: 1 час

Оснащение рабочего кабинета: общевоинские уставы

Основные правила техники безопасности на рабочем месте: нахождение в спортивной одежде, соблюдать личную гигиену при работе, без разрешения преподавателя не приступать к выполнению работ.

Литература:

Основные источники:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

Дополнительные источники:

23. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: Эксмо, 2009. – 608 с.

№ п/п	Содержание работы	Оборудование и материалы	Инструкционные указания
1	Назначение и состав суточного наряда.	Общевоинские уставы ВС РФ.	
2	Подготовка суточного наряда -дневальный по роте -дежурный по роте -начальник караула -посыльный по штабу -дежурный по полку	Общевоинские уставы ВС РФ.	При изучении данной темы обратить внимание на требования устава караульной службы.
3	Обязанности лиц суточного наряда.	Общевоинские уставы ВС РФ.	

Контрольные вопросы:

- 1.Как происходит заступление в суточный наряд?
- 2.Состав лиц суточного наряда и его обязанности?
- 3.Как готовят военнослужащих заступающих в наряд?
4. Что вы знаете об обязанностях дежурного по роте?

Практическое занятие (День 1)

Строевая подготовка. Практическое занятие.

Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (одеть)". Повороты на месте. Движение строевым шагом.

Цель занятия: научиться навыкам выполнения строевых приемов.

Обучающийся должен знать:

- элементы строя;
- определение понятий «шеренга», «ряд», «колонна»;
- предварительные и исполнительные команды;
- команды, используемые при поворотах на месте;
- команды, используемые при поворотах в движении;
- команды, используемые для изменения скорости движения;

уметь:

- выполнять строевую стойку;
- выполнять повороты на месте;
- выполнять повороты в движении;
- выполнять движение строевым шагом;

Строй - установленное Строевым Уставом Вооруженных Сил размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью)

Интервал – расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя - расстояние между флангами.

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)

Двухшереножный строй - строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд - два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми. В сомкнутом строю, военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями. В разомкнутом строю, военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

Направляющий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотносят свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

Замыкающий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

Методические пояснения

Управление строем

Управление строем осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств.

Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений (старших машин) и назначенных наблюдателей.

В строю, старший командир находится там, откуда ему удобнее командовать. Остальные командиры подают команды, оставаясь на местах, установленных Уставом или старшим командиром.

Команда разделяется на *предварительную* и *исполнительную*; команды могут быть и только исполнительные. Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир. По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку. Исполнительная команда подается после паузы, громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение. С целью привлечь внимание подразделения или отдельного военнослужащего в предварительной команде при необходимости называют наименование подразделения или звание и фамилия военнослужащего.

Например: "Взвод (3-й взвод) - СТОЙ". "Рядовой Иванов, кру-ГОМ".

Голос при подаче команд должен соразмеряться с шириной и глубиной строя, а доклад произноситься четко, без резкого повышения голоса.

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда "ОТСТАВИТЬ". К этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

Построение подразделений производится по команде "СТАНОВИСЬ", перед которой указывается порядок построения.

Например: "Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ".

По этой команде военнослужащий должен быстро занять свое место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

Строевая стойка

Строевая стойка принимается по команде "СТАНОВИСЬ" или "СМИРНО". По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию(рис.1).

По команде "ВОЛЬНО" стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде "ЗАПРАВИТЬСЯ", не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

Перед командой "ЗАПРАВИТЬСЯ" подается команда "ВОЛЬНО".

Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: "Напра-ВО", "НалеВО", "Кру-ГОМ». Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:

первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;

второй прием - кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение

Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага - 85- 90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при выходе военнослужащего из строя и при возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. *Походный* шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде "СТРОЕВЫМ шагом МАРШ" (в движении "Строевым - МАРШ"), а движение походным шагом - по команде "Шагом - МАРШ".

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движение около тела: вперед сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони от тела, а

локоть находился на уровне кисти руки; назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой (рис.2).

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде "СМИРНО" перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде "ВОЛЬНО" идти походным шагом. Обозначение шага на месте производится по команде "На месте, шагом МАРШ" (в движении "НА МЕСТЕ").

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага(рис.3). По команде "ПРЯМО", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда. Например: "Рядовой Иванов - СТОЙ".

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Для изменения скорости движения подаются команды: "ШИРЕ ШАГ". "КОРОЧЕ ШАГ", "ЧАЩЕ ШАГ", "ПОЛШАГА", "ПОЛНЫЙ ШАГ".

Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда.

Например: "Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ".

По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Повороты в движении

Повороты в движении выполняются по командам: "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кругом - МАРШ".

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги, по этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.



Рис 1. Строевая стойка



Рис 2. Движение строевым шагом

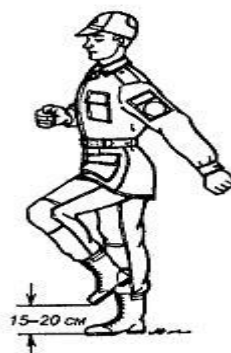


Рис 3. Шаг на месте

Задание

Подберите к перечисленным основным понятиям и терминам соответствующие определения:

Понятия:

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 1. Строй | 6. Дистанция |
| 2. Шеренга | 7. Ширина строя |
| 3. Фланг | 8. Глубина строя |
| 4. Фронт | 9. Ряд |
| 5. Интервал | 10. Двухшереножный строй |

Определения:

А) расстояние между флангами.

Б) два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.

В) расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями

Г) установленное Строевым Уставом Вооруженных Сил размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Д) строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Е) строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего).

Ж) правая (левая) оконечность строя.

З) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью)

И) расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)

К)расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется управление строем?
2. Для чего служат предварительная и исполнительная команды?
3. Как осуществляется движение строевым шагом?
4. Какие команды используются для изменения скорости движения?

Список литературы

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.
4. Строевой устав Вооруженных Сил РФ
5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

Практическое занятие (День 1)

Физическая подготовка. Практическое занятие.

Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3 - 5 км)

Основные правила техники безопасности на рабочем месте: нахождение в спортивной одежде, соблюдать личную гигиену при работе, без разрешения преподавателя не приступать к выполнению тренировки.

Техника выполнения.

Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ

(бег на 3 км)

Незначительные

Обход соперника совершен слева от него.

Значительные

Нарушено правило старта (фальстарт).

Во время бега, участник создал помеху для другого бегуна (т.е. занял место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключая помеху). Постановка ноги производится с передней части приземлением на всю стопу. Скачкообразный бег.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

Практическое занятие (День 2)

Физическая подготовка. Практическое занятие.

Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке.

Основные правила техники безопасности на рабочем месте: нахождение в спортивной одежде, соблюдать личную гигиену при работе, без разрешения преподавателя не приступать к выполнению тренировки.

Вопросы:

Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых

На утренней физической зарядке.

На подготовительную часть отводится 7-10 минут, при этом решаются следующие задачи: организация занимающихся, общее укрепление организма и подготовка к выполнению упражнений в основной части.

В содержание подготовительной части включены упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, комплексы вольных упражнений, упражнения в прыжках.

На основную часть отводится 30-35 мин. В содержание основной части включаются: физические упражнения на перекладине, упражнения с тяжестями, комплексная тренировка.

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин, при этом решаются следующие задачи: приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия. В заключительную часть включаются: ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

Практическое занятие (День 2)

Военно-медицинская подготовка. Практическое занятие.

Основы сохранения здоровья военнослужащих. Оказание первой помощи. Неотложные реанимационные мероприятия.

Цели работы:

1. Изучить понятия и виды ран;
2. Отработать способы оказания первой медицинской помощи при ранениях;
3. Воспитывать внимательность и аккуратность при оказании помощи при ранениях.

Оборудование:

1. Учебные пособия по подготовке санитарных дружинниц».
2. Иммобилизационные средства . Бинт. Матерчатый жгут.

План работы.

1. Что называется раной?
2. Охарактеризовать виды ран:
 - по способам нанесения;
 - по виду раневого орудия.
3. Отработать приём наложения марлевой повязки на лобную часть головы.
4. Отработать способ наложения марлевой повязки на волосистую часть головы
5. Отработать способ наложения марлевой повязки на лицевую часть.
6. Отработать способ наложения повязки на плечо.
7. Отработать способ наложения повязки на предплечье.
8. Отработать способ наложения марлевой повязки на руку.
9. Отработать способ наложения марлевой повязки на ногу.

Письменно ответить на вопросы:

1. Раневая инфекция. Последствия раневых инфекций.
2. Понятия об асептике и антисептике.
 1. Почему салфетку, смоченную йодом, нельзя прибинтовывать к ране?
 2. Почему при приготовлении марлевой салфетки края бинта, которые обычно лохматятся, необходимо вначале загнуть внутрь, а уж потом складывать бинт в четыре слоя?

3. Почему не советуют накладывать лейкопластырь прямо на рану, в особенности если она кровоточит?

4. Какие виды ран вы знаете?

5. Охарактеризуйте резаную и рубленную рану.

Задание:

1. Обработайте йодом раневую поверхность (при мелкой травме обрабатывается вся рана, при крупной – только ее края). Для этого смочите йодом марлевую салфетку, обработайте ею рану, после чего салфетку выбросьте.

2. Приготовьте из бинта салфетку. Для этого отрежьте подходящий кусок бинта, загните его края внутрь, после чего сложите марлю в четыре слоя.

3. Приложите марлевую повязку к «ране», закройте ее слоем ваты, а сверху прикройте второй марлевой салфеткой.

4. Укрепите повязку с помощью лейкопластыря. Отрежьте полоску лейкопластыря с таким расчетом, чтобы она захватывала марлю и соседние участки кожи. Приклейте ее. Вторую полоску лейкопластыря наложите перпендикулярно первой. Если лейкопластырь узкий, наложите еще две полоски под углом 45° к первым двум.

Основные теоретические положения

Первая помощь — это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека.

Первую помощь оказывают на месте происшествия, еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Правильно оказанная первая помощь сокращает время лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим фактором при спасении жизни.

Путем проведения простейших мероприятий можно спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания, предупредить развитие возможных осложнений и облегчить тяжесть течения травмы или заболевания.

К мероприятиям первой медицинской помощи относятся временная остановка кровотечения, наложение стерильной повязки на рану или ожоговую поверхность, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, введение антидотов и болеутоляющих средств (при шоке).

Перечень вопросов:

5. Как оказывается первая помощь при кровотечениях?

6. Как оказывается первая помощь при переломах?

7. Как оказывается первая помощь при ожогах?

8. Как оказывается первая помощь при остановке дыхания и сердцебиения?

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

Учебная группа делится на бригады, численностью по 3 человека. Студенты выполняют практические задания по оказанию первой помощи при травмах и неотложных состояниях (остановка венозного и артериального кровотечения, наложение шин, выполнение реанимационных мероприятий)

Заключительная часть:

1. Индивидуальный перевязочный пакет. ИПП-8. Оказание самопомощи и взаимопомощи с использованием ИПП-8.

Практическое занятие (День 2)

Военно-медицинская подготовка. Практическое занятие.

Основы сохранения здоровья военнослужащих. Оказание первой помощи. Неотложные реанимационные мероприятия.

Цель занятия:

- Ознакомиться с физиологической основой искусственного дыхания;
- Изучить способы выполнения искусственного дыхания пострадавшим в ЧС

Формы работы: решение типовых заданий по теме «Основы первой помощи»

Время, отведенное на выполнение работы: 1 час

Необходимые принадлежности:

1. листы формата А4 для практических занятий
2. линейка, карандаш, ручка
3. лекции

Содержание отчета:

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Задания:

Задание 1: Используя изученный лекционный материал по теме «Основы первой помощи» о понятии искусственного дыхания и показаниях к его проведению ответьте на контрольные вопросы. Ответы оформите письменно.

Контрольные вопросы:

1. Что такое дыхание?
2. Как осуществляется процесс дыхания?
3. Что такое терминальное состояние?
4. Что такое реанимация?
5. Что подразумевают под искусственным дыханием?
6. Каковы показания к применению искусственного дыхания?
7. В чем заключается особенность проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе отравляющих веществ?

Задание 2: Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

Методические указания: при выполнении данного задания необходимо использовать теоретический лекционный материал.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	Терминальное состояние - это	1	Манипуляции, искусственно воспроизводящие дыхательный акт в случае отсутствия или резкого нарушения самостоятельного дыхания
2	История искусственного дыхания насчитывает	2	При отсутствии у пострадавшего пульса
3	Реанимация - это	3	Физиологический процесс, при котором происходит обмен газов между организмом и внешней средой. Организм получает кислород, необходимый всем его клеткам и тканям, и выделяет углекислоту, накопившуюся в результате их жизнедеятельности
4	Сердечно-легочная реанимация является	4	Состояние, пограничное между жизнью и смертью
5	Реанимационные мероприятия могут быть прекращены	5	От 3 до 5 тыс. лет
6	Дыхание - это	6	При надетом на пострадавшего противогазе
7	К органам дыхания относят	7	Отсутствует естественное дыхание; естественное дыхание резко нарушено (поверхностное редкое)

			дыхание, особенно с нарушением ритма, дыхание в виде редких «хватающих воздух» вдохов, не ритмичное, неравномерное по глубине дыхание при наличии цианоза); при дыхании с большими перерывами;
8	Искусственное дыхание - это	8	Комплекс мер, направленных на поддержание жизнедеятельности человека
9	В условиях ведения боевых действий, если в атмосфере содержатся отравляющие или радиоактивные вещества, искусственное дыхание нужно проводить	9	Воздухоносные пути (полость носа, гортань, трахея, бронхи) и легкие
10	Прекардиальный удар наносят только	10	Только при констатации смерти человека
11	Необходимо проводить искусственное дыхание независимо от причины, вызвавшей нарушение дыхательной деятельности, если:	11	Экстренным мероприятием, проводимым внезапно резвившейся остановке сердца или дыхания

Задание 3: Найдите в столбце 2 продолжение фраз, начатых в столбце 1.

Методические указания: При выполнении данного задания необходимо использовать изученный лекционный материал.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	Аппаратные способы выполнения искусственного дыхания подразумевают	1	Является простым и в то же время самым эффективным методом искусственного дыхания
2	Неаппаратные способы искусственного дыхания делятся на два вида:	2	Он выполняем каждым человеком; полностью обеспечивает достаточную степень насыщения кислородом артериальной крови и выведение из организма углекислоты; он применим при любых нарушениях дыхания; его выполнять один человек в течение 30 – 60 мин; при его выполнении оказывающий помощь может лежать
3	Все способы выполнения искусственного дыхания делятся на:	3	Челюсти пострадавшего крепко сжаты
4	Прекардиальный удар	4	Способы искусственного дыхания Каллистова и Нильсена
5	Наиболее эффективными способами искусственного дыхания являются те, которые	5	Активными являются как вдох, так и выдох
6	Метод «изо рта в рот»	6	Наносится по груди пострадавшего
7	Способ «изо рта в нос» применяют,	7	Использование специальных

	если		медицинских аппаратов для проведения принудительной вентиляции легких
8	К числу достоинств способа «искусственное дыхание выдыхаемым воздухом» относится следующее:	8	Искусственное дыхание выдыхаемым воздухом («изо рта в рот», «изо рта в нос», «рот к воздуховоду») и ручные способы
9	Из ручных способов выполнения искусственного дыхания наиболее эффективными считают те, при которых	9	Воспроизводят вздох путем вдувания в легкие потерпевшего выдыхаемого воздуха спасающего
10	Для выполнения искусственного дыхания в полевых условиях, где не требуется маскировка оказывающего помощь рекомендуют использовать	10	Аппаратные и неаппаратные

Задание 4: Расставьте в правильном порядке действия при нанесении прекордиального удара.

11. Нанесите ребром сжатой в кулак ладони немного выше прикрытого пальцами мечевидного отростка перикардиальный удар. Выглядит это так: двумя пальцами одной руки вы прикрываете мечевидный отросток, а кулаком другой руки наносите удар (при этом локоть руки направлен вдоль туловища пострадавшего).
12. Освободите грудную клетку от одежды. Чтобы не терять время, свитер, майку не снимают, а сдвигают к шее. Галстук у мужчины нужно снять. Ремень на брюках, юбках следует расстегнуть. Также надо убедиться, что в области грудной клетки нет медальонов, крестиков или других предметов.
13. Приподнимите веко пострадавшего и проверьте, реагирует ли зрачок на свет (сужается при освещении). Затем проверьте пульс на сонной артерии (боковая поверхность шеи). Пульс проверяют не менее 10 с, чтобы не ошибиться.
14. Когда вы удостоверились, что у пострадавшего нет пульса, то переверните его на спину и начинайте сердечно-легочную реанимацию.
15. Прикройте двумя пальцами мечевидный отросток, чтобы уберечь его от повреждения. Он находится внутри грудины, там, где сходятся нижние ребра, и может при резком ударе отломиться и травмировать печень.

Задание 5: Имитируйте оказание помощи пострадавшему первой медицинской помощи – установите наличие или отсутствие дыхания, пульса, выполните следующие приемы:

- прекордиальный удар;
- искусственное дыхание методом «изо рта в рот».

Техническое оснащение: подстилка на пол, салфетка или кусок марли, студенты-добровольцы.

Задание 6: Решите ситуационную задачу.

Пострадавший находится без сознания и без явных признаков дыхания и сердцебиения. Каковы будут ваши действия.

Практическое занятие (День 2)

Огневая подготовка. Практическое занятие.

Назначение, боевые свойства и устройство автомата, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при зарядании и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение.

Цель: Рассмотреть основные части и механизмы АК, порядок разборки АК, меры безопасности и правила прицеливания.

Время выполнения 2 ч.

Оснащение рабочего места: конспект, тетрадь для практических работ, учебник безопасность жизнедеятельности, ПК, макеты АК.

Основные теоретические положения

Огневая подготовка — обучение личного состава применению штатного оружия для поражения различных целей в бою. Она предусматривает изучение материальной части оружия, основ, приемов и правил стрельбы, приемов и правил метания ручных гранат, способов разведки целей и определения дальностей до них, а также проведения стрельб.

Автомат Калашникова — основной вид автоматического стрелкового оружия. Создал его в 1947 г. выдающийся отечественный конструктор-оружейник М.Т. Калашников. После доработки автомат в 1949 г. был принят на вооружение Советской Армии под названием «7,62 мм автомат Калашникова образца 1947 г. (АК-47)». В 1974 г. началось производство нового комплекса оружия калибра 5,45 мм под руководством М.Т. Калашникова: АК-74, АКС-74, РПК-74, РПКС-74 и их модификаций с ночным прицелом. В 1979 г. разработан и начат выпуск автомата Калашникова калибра 5,45 мм АКС-74У (укороченный) и его модификаций с ночным прицелом.

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

После объяснения преподавателем первых двух вопросов и демонстрации разборки АК, учебная группа делится на бригады, где поочередно выполняют неполную разборку - сборку АК и правила прицеливания.

1. Изучение материальной части АК и его характеристик.
2. Изучение мер безопасности при обращении с оружием.
3. Выполнение неполной разборки и сборки АК.

Нормативы по неполной разборке и сборке автомата

Норматив	Оценка		
	отлично	хорошо	удовлетворитель но
Неполная разборка	12	13—15	16—18
Сборка после неполной разборки	18	19—22	23—27

Задание 1. Неполная разборка массогабаритной модели автомата (АКМ, АК-74)

Оборудование: стол для сборки-разборки массогабаритной модели автомата (АКМ, АК-74), массогабаритная модель автомата (АКМ, АК-74)

Алгоритм выполнения задания:

1. Отделить магазин — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.
2. Произвести контрольный спуск — опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.
3. Вынуть пенал с принадлежностью — утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда.
4. Одеть шомпол — оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вытянуть шомпол вверх.
5. Отделить возвратный механизм — удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.
6. Отделить затворную раму с затвором — продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.
7. Отделить затвор от затворной рамы — взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий

выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой — удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Задание 2. Неполная сборка массогабаритной модели автомата (АКМ, АК-74)

Оборудование: стол для сборки-разборки массогабаритной модели автомата (АКМ, АК-74), массогабаритная модель автомата (АКМ, АК-74)

Алгоритм выполнения задания:

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.
2. Присоединить затвор к затворной раме.
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.
4. Присоединить возвратный механизм.
5. Присоединить крышку ствольной коробки.
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.
7. Присоединить шомпол.
8. Вложить пенал в гнездо приклада.
9. Присоединить магазин к автомату.

Уход за стрелковым оружием

Цели работы:

1. Изучить теоретические основы и порядок ухода за стрелковым оружием;
2. Изучить устройство автомата АК-74;
3. Отработать нормативы по огневой подготовке и разборке сборки автомата АК-74;

Оборудование:

1. Общевоинские Уставы ВС РФ
2. Макет автомат? АК-74;
3. Плакаты.

План работы.

1. Изучить боевые свойства, общее устройство автомата АК-74;
2. Чистка автомата;
3. Смазка автомата;
4. Хранение и выдача автомата;
5. Принадлежности автомата.

Письменно ответить на вопросы:

1. Работа частей и механизмов автомата;
2. Положение частей и механизмов автомата до заряжания;
3. Работа частей и механизмов автомата при заряжании;
4. Работа частей и механизмов при стрельбе.

Заключительная часть:

Работа механизмов АК-74 при стрельбе одиночными выстрелами

Практическое занятие (День 2)

Общевоинские уставы. Практическое занятие.

Комната для хранения оружия, ее оборудование. Порядок хранения оружия и боеприпасов. Допуск личного состава в комнату для хранения оружия. Порядок выдачи оружия и боеприпасов.

Вопросы занятия:

1. Комната для хранения оружия, ее оборудование.
2. Порядок хранения оружия и боеприпасов.
3. Допуск личного состава в комнату для хранения оружия.
4. Порядок выдачи оружия и боеприпасов.

Устав Внутренней службы ВС РФ – ст.ст. 177 - 180

Практическое занятие (День 3)

Тактическая подготовка. Практическое занятие.

Движения солдата в бою. Передвижения на поле боя.

Цель работы:

1. Изучить способы и приёмы передвижения личного состава на поле боя.
2. Отработать приёмы перебежки личного состава на поле боя..
3. Отработать приёмы переползания личного состава на поле боя.

Оборудование и литература:

1. Общевоинские Уставы ВС РФ.

План работы.

1. 1. Условия перебежки личного состава на поле боя с использованием рельефа местности.
2. 2. Условия переползания личного состава на поле боя с использованием рельефа местности.
3. Команды подаваемые командиром для выполнения:
 - перебежки;
 - переползания.
 - переползание по пластунски.
 - переползание на боку.
 - переползание на полчетвереньках.

Письменно ответить на вопросы:

1. Организация борьбы с танками и бронированными машинами.
2. Борьба со средствами воздушного нападения.

Заключительная часть.

1. 1. Организация, вооружение и тактика действий моторизованных подразделений иностранных армий.

Практическое занятие (День 3)

Тактическая подготовка. Практическое занятие.

Движения солдата в бою. Передвижения на поле боя.

Передвижение и переползание личного состава на поле боя

Цель работы:

1. Изучить порядок управления мотострелковым отделением в пешем порядке.
2. Отработать походный и боевой порядок общевойсковой подразделения.
3. Отработать порядок управления мотострелковым отделением при движении на машинах.

Оборудование и литература:

1. Общевоинские Уставы ВС РФ.

План работы.

1. 1. Организация и боевые возможности мотострелкового отделения.
2. 2. Способы передвижения личного состава отделения в бою при действиях в пешем порядке.
3. 3. Отработка приёмов:
 - «К бою»;
 - «Встать».
4. 4. Действия личного состава отделения в обороне.
5. 5. Действия личного состава отделения в наступлении.
6. 6. Действия солдата назначенного наблюдателем.
7. 7. Действия солдата назначенного дозорным.

Письменно ответить на вопросы:

1. 1. Сигналы для управления строями подразделений в пешем порядке.
2. 2. Сигналы для управления личным составом на машинах и на боевой технике.

Заключительная часть:

1. 1. Организация, вооружение и тактика действий мотострелковых подразделений иностранных армий.

Практическое занятие (День 3)

Радиационная, химическая и биологическая защита. Практическое занятие.

Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения.

Цель занятия:

- ознакомиться со средствами индивидуальной защиты от оружия массового поражения

Формы работы: решение типовых заданий по разделу «Гражданская оборона»

Время, отведенное на выполнение работы: 2 часа

Необходимые принадлежности:

1. листы формата А4 для практических занятий
2. линейка, карандаш, ручка
3. лекции

Содержание отчета:

1. Номер и название работы;
2. Цель работы;
3. Решение заданий. Ответы на контрольные вопросы.
4. Вывод по работе.

Задания:

Задание 1: Изучите виды и характеристику средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения и ответьте на контрольные вопросы.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – это изделия, предназначенные для защиты органов дыхания и кожи человека от воздействия отравляющих веществ и (или) вредных примесей в воздухе.

СИЗ делятся:

- на средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки);
- средства защиты кожных покровов и органов зрения (защитные костюмы, специальные очки);
- медицинские средства индивидуальной защиты.

По принципу защитного действия СИЗ подразделяются:

- на средства фильтрующего типа;
- средства изолирующего типа.

По способу изготовления СИЗ подразделяются:

- на средства, изготавливаемые промышленностью;
- средства, изготавливаемые населением.

Выбор средств производится с учетом их назначения и степеней защиты, а также конкретных условий загрязненности и характера поражения местности.

Противогаз – это средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица.

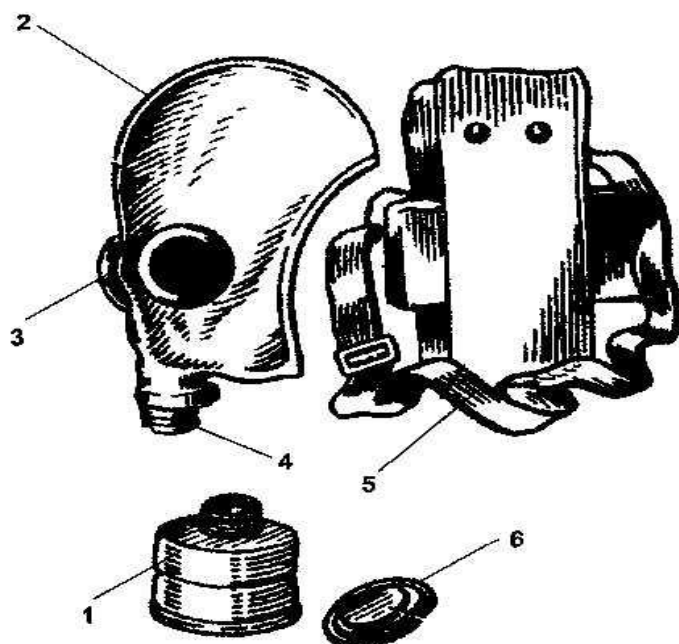
По типу защиты противогазы делятся:

- на фильтрующие – предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз от различных отравляющих веществ; осуществляют фильтрацию окружающего воздуха; обычно возможна замена фильтрующего элемента;
- изолирующие – предназначены для генерации дыхательной смеси, то есть органы дыхания дышат не окружающим воздухом, а воздухом, генерируемым регенеративным патроном и системой кислородного обогащения;
- шланговые – применяются обычно при работе в емкостях, поставка воздушной смеси осуществляется в них с некоторого отдаления (10-40 м.).

Фильтрующие противогазы состоят из резинового шлема-маски и фильтрующей противогазовой коробки, которые сообщаются между собой при помощи соединительной трубки или без нее; сумки для противогаза; не запотевающей пленки. Некоторые противогазы оснащены: мембранами переговорного устройства, устройством,

позволяющим протирать стекло со стороны лица, устройством для питья при помощи резиновой трубки, чехлами для противогазной коробки.

Противогаз ГП – 5 в настоящее время используется для взрослого гражданского населения.



В его комплект входят: 1, 4, 6 - фильтрующе-поглощающая коробка, присоединяющаяся непосредственно к лицевой части шлема-маски; 2- шлем-маска; 3 – незапотевающие пленки; 5 – сумка.

Противогаз ГП – 7 представляет собой одну из наиболее совершенных современных моделей.

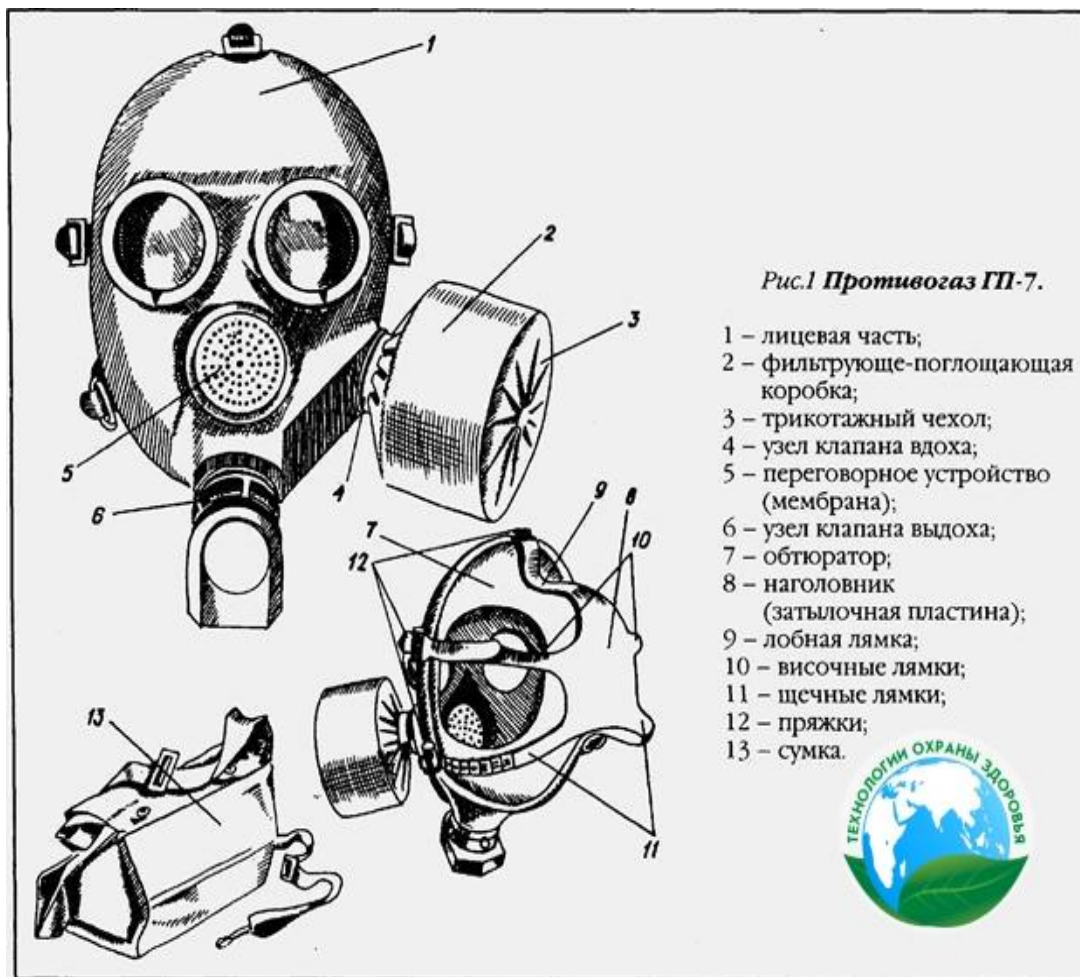


Рис.1 Противогаз ГП-7.

- 1 – лицевая часть;
- 2 – фильтрующе-поглощающая коробка;
- 3 – трикотажный чехол;
- 4 – узел клапана вдоха;
- 5 – переговорное устройство (мембрана);
- 6 – узел клапана выдоха;
- 7 – obturator;
- 8 – наголовник (затылочная пластина);
- 9 – лобная лямка;
- 10 – височные лямки;
- 11 – щечные лямки;
- 12 – пряжки;
- 13 – сумка.

Гражданский противогаз ГП – 7 имеет ряд преимуществ перед противогазом ГП – 5. Так, уменьшение сопротивления фильтрующей коробки облегчает дыхание. Obturator (манжета-утеплитель, служащая для перекрытия потока света, воды или воздуха) обеспечивает надежную герметизацию и уменьшает давление лицевой части на голову (чрезмерное давление вызывает болевые ощущения, понижение слышимости, раздражение кожи). Все это позволяет находиться в противогазе более длительное время.

Гражданские противогазы ГП – 5 и ГП – 7 надежно защищают от аэрозолей, газов и паров многих отравляющих веществ (хлора, сероводорода, синильной кислоты, фосгена, бензина, керосина, ацетона, бензола, толуола, спиртов, эфиров). Противогазы применяются как самостоятельные средства индивидуальной защиты или вместе с защитными костюмами.

Порядок надевания противогаза следующий:

5. По команде «Газы!» закрыть глаза, задержать воздух;
6. Лево́й рукой достать из сумки противогаз, придерживая ее правой рукой;
 - Выдернуть клапан из фильтра;
 - Перед надеванием противогаза расположить большие пальцы рук снаружи, а остальные пальцы внутри;
 - Приложить нижнюю часть шлем-маски к подбородку;
 - Резко надеть противогаз на голову по направлению снизу вверх;
 - Выдохнуть;
 - Необходимо, чтобы после не образовалось складок, очковый узел был расположен на уровне глаз;
 - Перевести сумку на бок.

Изолирующие противогазы – полностью изолируют органы дыхания от окружающей среды. Дыхание в таких противогазах совершается за счет запаса кислорода, находящегося в самом противогазе.

Изолирующий противогаз предназначен для защиты органов дыхания, глаз, кожи лица и головы человека при выполнении аварийных, газоспасательных и восстановительных работ. Эти противогазы позволяют работать даже там, где полностью отсутствует кислород воздуха: при авариях, стихийных бедствиях, диверсиях.

Противогаз ИП – 4МК используется в непригодной для дыхания атмосфере, в том числе содержащей хлор (до 10%), аммиак, сероводород.

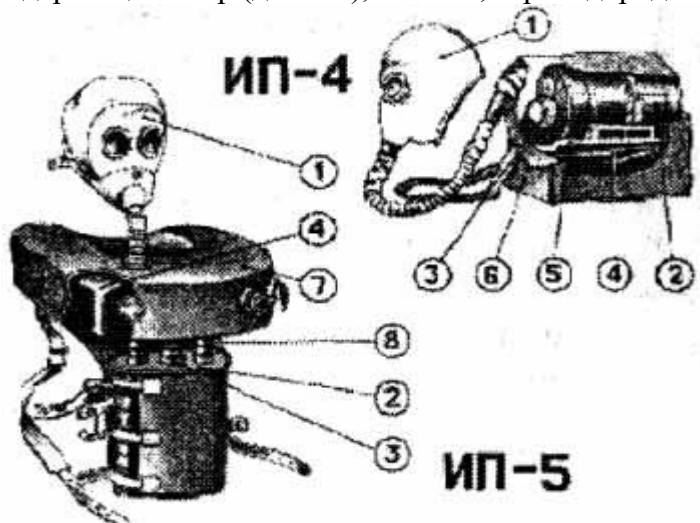


Рис.14 Изолирующие противогазы ИП-4 и ИП-5: 1 — лицевая часть; 2 — регенеративный патрон; 3 — пусковое приспособление; 4 — дыхательный мешок; 5 — каркас; 6 — сумка; 7 — чехол; 8 — нагрудник

Комплектуется регенеративными патронами в количестве 5 шт. Может применяться вместе с защитным костюмом. Принцип работы основан на выделении кислорода из химических веществ при поглощении углекислого газа и влаги, выдыхаемых человеком. Противогазы ИП – 4МК надежно работают в интервале температур от -40 до +40.

Изолирующие противогазы состоят из лицевой части, регенартивного патрона, дыхательного мешка и сумки. Кроме того, в комплект входят незапотевающие пленки и (по желанию потребителя) утеплительные манжеты. Лицевая часть предохраняет органы дыхания от воздействия окружающей среды, направляет выдыхаемый воздух в регенеративный патрон и подводит очищенную от углекислого газа и обогащенную кислородом газовую смесь к органам дыхания, а также защищает глаза и лицо.

В изолирующих противогазах ИП – 4М, ИП – 4МК лицевая часть – маска МИА – 1. Она имеет переговорное устройство и подмасочник. Регенеративный патрон РП – 4 к ИП – 4М и ИП – 4МК обеспечивает получение кислорода для дыхания, поглощение углекислого газа и влаги из выдыхаемого воздуха. Корпус патрона снаряжен регенеративным продуктом, в котором установлен пусковой брикет. Серная кислота, вылавливающаяся при разрушении встроенной ампулы, разогревает регенеративный продукт и тем самым интенсифицирует его работу. Кроме того, пусковой брикет обеспечивает выделение кислорода, необходимого для дыхания в первые минуты.

Дыхательный мешок служит резервуаром для выдыхаемой газовой смеси и кислорода, выделяемого РП – 4. На нем расположены фланцы, с помощью которых присоединяются РП – 4 и клапан избыточного давления. Последний выпускает лишний воздух из системы дыхания, а также поддерживает в дыхательном мешке нужный объем газа под водой. Сумка предназначена для хранения и переноски противогаза. Лицевая часть

изолирующего противогаза не обладает достаточными термозащитными свойствами, и работать в нем рекомендуется с надетым на голову капюшоном защитного костюма.

Запас кислорода в РП – 4 позволяет выполнять работы в изолирующем противогазе при тяжелых физических нагрузках в течение 45 мин., при средних – 70 мин., а при легких и в состоянии относительного покоя – 3 ч. Непрерывно работать в изолирующих противогазах со сменой РП – 4 допустимо 8 ч. Повторное пребывание в них разрешается только после 12-часового отдыха, периодическое пользование противогазом – по 3-4 ч. ежедневно в течение 2 недель.

Респиратор – это облегченное СИЗ органов дыхания, защищающее их от попадания аэрозолей (пыли, дыма, тумана) и вредных газов.

Респираторы производятся для различных целей:

- промышленных (индустриальные);
- военных;
- медицинских (для аллергиков, против инфекции);
- спортивных.

Классификация респираторов по назначению следующая:

- противопылевые (защищают от различных аэрозолей);
- противогазовые (защищают от вредных паров и газов);
- газопылезащитные (защищают от аэрозолей, паров и газов, если они присутствуют в воздухе одновременно).

По типам конструкции респираторы подразделяются на два вида:

- респираторы, фильтрующий материал которых одновременно служит лицевой частью;
- респираторы, у которых отдельная лицевая часть и фильтрующий элемент.

Противопылевой респиратор ШБ-2 «Лепесток» представляет собой легкую фильтрующую полумаску. Он применяется для защиты аэрозолей в виде дыма, тумана или пыли. Респиратор ШБ-2 состоит из поролона и марли, клапаны отсутствуют.

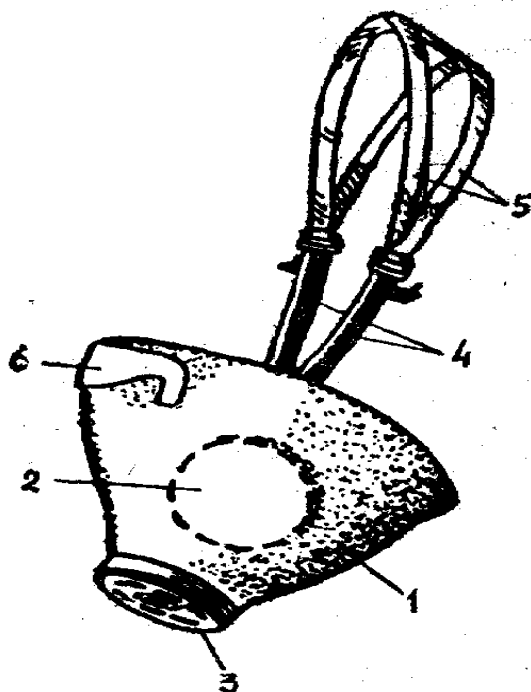


Рис.6 Респиратор Р-2:

1 — полумаска — вдыхательный клапан, 3 — выдыхательный клапан, 4 — эластические тесемки, 5 — нерастягивающиеся тесемки, 6 — носовой зажим.

Респиратор У – 2К предназначен для защиты органов дыхания от радиоактивной и промышленной пыли, бактериальных аэрозолей. Этот респиратор представляет собой

полумаску, изготовленную из двух слоев фильтрующего материала. Имеется клапан выдоха, расположенный в центре маски. При входе воздух проходит через всю поверхность респиратора, через клапан вдоха попадает в органы дыхания. При выдохе воздух через клапан выдоха выходит наружу, не попадая в фильтрующий материал. Поэтому защитные свойства респиратора не снижаются.

При надевании респиратора нужно следить, чтобы подбородок и нос хорошо разместились внутри маски, а затем прижать концы зажима к носу. Для проверки надежности прилегания надетой полумаски необходимо плотно закрыть ладонью отверстия предохранительного экрана клапана выдоха и сделать легкий выдох. Если при этом по линии прилегания респиратора к лицу воздух не выходит, а лишь несколько раздувает полумаску, респиратор надет герметично.

Простейший респиратор представляет собой ватно-марлевую повязку.

Ватно-марлевая повязка – это лента из марли с куском ваты внутри. Она применяется для защиты органов дыхания от радиоактивной пыли, вирусов и биологических аэрозолей.

Противопыльная тканевая маска состоит из корпуса и крепления. Корпус изготавливается из четырех-пяти слоев ткани. В корпусе маски предусмотрены смотровые отверстия, в которые вставляются пластины из какого-либо прозрачного материала или стекла. Плотное прилегание маски к голове обеспечивается с помощью: резиновой тесьмы, которая вставляется в верхний шов; завязок, пришитых к нижнему шву крепления; поперечной резинки, прикрепляемой к верхним узлам корпуса маски.

Для надевания маски необходимо:

1. Поперечную резинку и крепление перебросить на наружную сторону маски;
 - Обоиими руками взять нижний край крепления таким образом, чтобы большие пальцы были обращены наружу;
 - Плотно приложить нижнюю часть корпуса маски к подбородку;
 - Крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу;
 - Придать маске наиболее удобное положение на лице, расправив поперечную резинку крепления маски на голове.

Средствами индивидуальной защиты кожи называют изделия, изготовленные из специальных материалов, которые дополняют (заменяют) обычную одежду и обувь человека.

Необходимость в средствах индивидуальной защиты кожи человека возникает при ядерном (химическом, бактериологическом) заражении местности, а так же при воздействии на человеческий организм отравляющих, радиационных веществ, биологических средств и светового потока ядерного взрыва.

Средства индивидуальной защиты кожи по принципу защитного действия подразделяются, как и средства защиты дыхания, на изолирующие и фильтрующие.

Изолирующие средства индивидуальной защиты кожи шьют из прорезиненной ткани. Они применяются при длительном нахождении на зараженной местности, при выполнении различных работ в очагах поражения и зонах заражения.

К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи, предназначенным для личного состава войсковых подразделений и населения, относятся:

- общевойсковой защитный комплект ОЗК;
- легкий защитный костюм Л – 1;
- защитные комплекты КИХ – 4, КИХ – 5.

Общевойсковой защитный комплект ОЗК используется при нахождении на зараженной местности, для ведения радиационной и бактериологической разведки. Комплект состоит из защитного плаща с капюшоном из специальной прорезиненной ткани, защитных чулок, подошвы которых усилены брезентовой или резиновой основой, и защитных перчаток. Перчатки подразделяются на зимние (трехпалые) и летние (пятипалые).

Легкий защитный костюм Л – 1 используется при ведении химической (бактериологической) разведки, для выполнения дезактивационных и дезинфекционных

работ. Защитный костюм состоит из рубашки с капюшоном, брюк с чулками, двупалых перчаток, подшлемника.

Изолирующие химические комплекты КИХ – 4 и КИХ – 5 предназначены для защиты бойцов аварийно-спасательных формирований и войск ГО и газоспасательных отрядов при выполнении работ в условиях воздействия хлора, паров высокой концентрации азотной кислоты, жидкого аммиака.

Каждый комплект состоит из защитного костюма, резиновых и хлопчатобумажных перчаток. Костюм представляет собой герметичный комбинезон с капюшоном. В лицевую часть капюшона вклеено панорамное стекло. Надевать и снимать этот защитный костюм следует при помощи лаза, расположенного на спинке комбинезона. Швы костюма герметизируются с лицевой стороны с помощью проклеечной ленты. КИХ – 4 (КИХ – 5) надевается поверх обычной одежды. Комплекты КИХ – 5 используются с изолирующим противогазом, размещенным внутри костюма.

К фильтрующим средствам индивидуальной защиты кожи относится комплект защитной одежды ЗФО – МП. Данный комплект предназначен для защиты кожных покровов человека от сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ), находящихся в парокапельном состоянии.

Комплект ЗОФ – МП состоит из куртки с капюшоном, брюк, белья из бязи, перчаток и специальных ботинок. Комплект двухслойный. Верхний слой изготавливается из ткани с пропиткой, защищающей от воздействия кислот. Внутренний слой – из хлопчатобумажной ткани с пропиткой, связывающей пары действующего химического вещества.

К подручным средствам защиты кожи относятся обычная одежда и обувь. Накидки и плащи из прорезиненной ткани, пальто из драпа или кожи хорошо защищают от радиоактивной пыли. Они также могут защитить от капельно-жидких ОВ, бактериальных средств. Резиновые сапоги промышленного и бытового назначения, галоши, валенки с галошами служат для защиты ног. Обыкновенную обувь на время выхода из зараженной местности можно обернуть плотной бумагой в несколько слоев, брезентом и мешковиной.

Для защиты рук можно использовать резиновые или кожаные перчатки и рукавицы. Одежду застегивают на все пуговицы, воротник плаща или пальто поднимают и обвязывают шарфом. Для защиты шеи и открытой части головы, не защищенной маской, надевают капюшон. Надо понимать, что подручные средства защиты кожи носят вспомогательный характер, они не защищают от высоких концентраций сильнодействующих ядовитых веществ.

Контрольные вопросы:

1. Что относится к средствам индивидуальной защиты кожи?
2. Каким образом средства индивидуальной защиты кожи подразделяются по принципу защитного действия?
3. Каким образом средства индивидуальной защиты кожи подразделяются по способу изготовления?
4. Что такое противогаз?
5. Для чего предназначены фильтрующие противогазы? Изолирующие? Шланговые?
6. Что входит в комплект противогаза ГП – 7?
7. Каков порядок надевания противогаза?
8. Что такое респиратор?
9. Какова классификация респираторов по назначению? По типам конструкции?
10. Что входит в комплект респиратора У – 2К?
11. Каким образом нужно надевать респиратор?
12. Что необходимо для изготовления ватно-марлевой повязки?
13. Что относится к подручным средствам индивидуальной защиты?
14. Могут ли подручные средства защитить от высоких концентраций сильнодействующих ядовитых веществ?

Задание 2: Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

Методические указания: При выполнении данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 1.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	2	3	4
1	СИЗ делятся на	1	Поставки воздушной смеси с некоторого отдаления, обычно они применяются при работе в емкостях
2	По принципу защитного действия СИЗ подразделяются на	2	Изолирующие средства индивидуальной защиты кожи
3	Противогаз - это	3	Гражданские противогазы
4	Респиратор - это	4	Фильтрующе-поглощающая коробка, присоединенная непосредственно к лицевой части шлема-маски, шлем-маска, сумка и запотевающие пленки
5	Изолирующие противогазы предназначены для	5	Облегченное СИЗ органов дыхания, защищающее их от попадания аэрозолей и вредных газов
6	Шланговые противогазы предназначены для	6	Средства фильтрующего типа, средства изолирующего типа
7	ГП – 5, ГП – 7 - это	7	Фильтрующе-поглощающая коробка, шлем-маска, запотевающие пленки, уплотнительные манжеты (обтюраторы), защитный чехол, сумка
8	Комплекты ОЗК, КИХ – 4, КИХ – 5 -	8	Средства защиты органов дыхания, средства защиты кожных покровов и органов зрения, медицинские средства индивидуальной защиты
9	В комплект ГП – 5 входят	9	Средство защиты органов дыхания, зрения и кожи головы
1	2	3	4
10	В комплект ГП – 7 входят	10	Генерации дыхательной смеси

Задание 3: Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие столбцы таблицы («Правильно» или «Неправильно»).

Методические указания: Для выполнения данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 1.

Правильно	Неправильно
1	2

1. Гражданские противогазы ГП – 5 и ГП – 7 надежно защищают от аэрозолей, газов и паров многих отравляющих веществ (лора, сероводорода, синильной кислоты, фосгена, бензина, керосина, ацетона, бензола, толуола, спиртов, эфиров).
2. Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – это средства защиты органов дыхания, зрения и кожи лица.
3. К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи относится комплект защитной одежды ЗФО – МП.
4. Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо взять отрезок марли длиной 100 см, шириной 60 см, разложить марлю на столе, сложить марлю в четыре слоя, разрезать по длине оставшиеся концы марли с каждой стороны, чтобы получились завязки.
5. По типам конструкции респираторы делятся на противопылевые, противогазовые и газопылезащитные.
6. Для надевания противопыльной тканевой маски необходимо:
 - поперечную резинку и крепление перебросить на наружную сторону маски;
 - обеими руками взять нижний край крепления таким образом, чтобы большие пальцы были обращены наружу;
 - плотно приложить нижнюю часть корпуса маски к подбородку;
 - крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу;
 - придать маске наиболее удобное положение на лице, расправив поперечную резинку крепления маски на голове.
7. Стандартная ватно-марлевая повязка имеет полукруглую форму и четыре завязки.

Задание 4: Закрепите порядок надевания респиратора.

Техническое оснащение: респираторы ШБ – 2, У – 2К или др.

Методические указания: Используя различные виды респираторов, освоите методику их надевания на себя и пострадавшего.

Задание 4: Изготовьте ватно-марлевую повязку.

Техническое оснащение: отрезки марли по числу студентов длиной 100 см и шириной 60 см, вата 30х20 см, толщиной 2 см, нитки, иголки, ножницы.

Методические указания: Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо:

1. Взять отрезок марли длиной 100 см и шириной 60 см.;
2. Разложить марлю на столе;
3. На середину марли ровно выложить слой ваты 1 – 2 см и размером 30х20 см.;
4. Сложить марлю по всей длине, накладывая на вату;
5. – Разрезать по длине оставшиеся концы марли с каждой стороны, чтобы получились завязки.

Ватно-марлевая повязка готова к использованию. Для прочности ватно-марлевую повязку прошивают нитками с двух сторон вокруг ваты. Медицинские ватно-марлевые повязки меняют каждые 3-4 часа. После их использования их необходимо выбрасывать, маски не стираются.

Практическое занятие (День 3)

Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в подтягивании на перекладине.

Техника выполнения. Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху.

Для подтягивания необходимо, сгибая руки, подтянуться так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, а затем - разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Организация страховки. Стоя сбоку и чуть сзади обучаемого и не касаясь его держать одну руку спереди бедра, а вторую - сзади у поясницы. Быть готовым удержать обучаемого при срыве с перекладины. Касаться обучаемого разрешается только для остановки раскачивания корпуса.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ

(подтягивание на перекладине)

Незначительные

Допущено незначительное сгибание и разведение ног, а так же незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Значительные

Руки на перекладине находятся на расстоянии большем, чем ширина плеч. Подтягивание выполняется из виса обратным хватом. Делаются рывки и маховые движения ногами. Допущено отталкивание от пола и касание других предметов. Производятся резкое движение головой вверх, перехваты и раскрытия ладони. В исходном положении руки согнуты в локтевых суставах, а при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах. Руки сгибаются поочередно. Выполнение упражнения прерывается значительной остановкой для отдыха.

Практическое занятие (День 3)

Строевая подготовка. Практическое занятие.

Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Подход к начальнику и отход от него.

Цель занятия: научиться выполнять воинское приветствие на месте и в движении, выходить и возвращаться в строй.

Обучающийся должен:

знать:

- команды для выхода из строя и для возвращения в строй;
- порядок выхода из строя из первой и второй шеренги и возвращение в строй.

уметь:

- выполнять воинское приветствие на месте и в движении;
- выходить из строя и возвращаться в строй

Методические пояснения

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении

Воинское приветствие выполняется четко и молодецкато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения. Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку (рис.1).

Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками (рис.2).

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра; пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову поставить прямо и правую руку опустить.

Если у военнослужащего руки заняты ношей, воинское приветствие выполнять поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ " или "Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)".

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: "Я", а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: "Есть". По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии(рис.3).

Например: "Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл " или "Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл ".

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги. При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОЙ " или только " СТАТЬ В СТРОЙ ".

По команде "Рядовой Иванов" военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: "Я", а по команде "СТАТЬ В СТРОЙ", если он без оружия или с оружием в положении "за спину", прикладывает руку к головному убору, отвечает: "Есть", поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю (рис.4).

Если подается только команда "СТАТЬ В СТРОЙ", военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При действии с оружием после возвращения в строй оружие берется в то положение, в котором оно находится у стоящих в строю военнослужащих.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

При отходе от начальника военнослужащий, получив разрешение идти, прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: "Есть", поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.



Рис 1. Выполнение воинского приветствия на месте

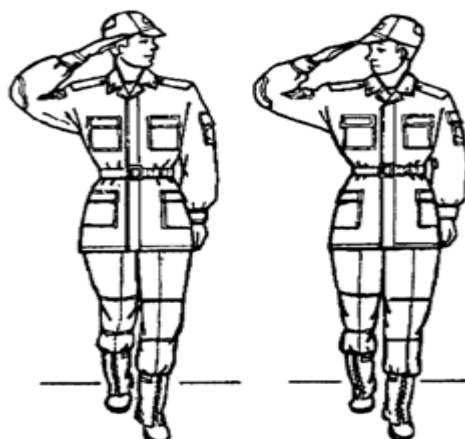


Рис 2. Выполнение воинского приветствия в движении

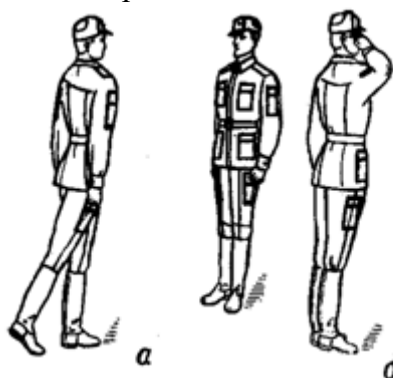


Рис 3. Подход к начальнику:
а – остановка; б – доклад

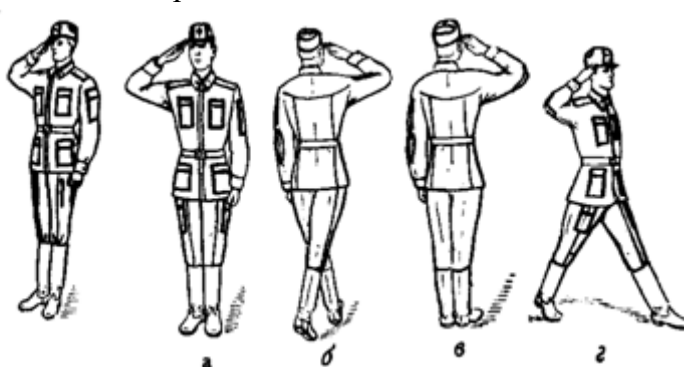


Рис 4. Отход от начальника:
а – приложить руку к головному убору, б – повернуться кругом; в – приставить ногу; г – движение в строй

Вопросы для обдумывания:

1. Чем является воинское приветствие?
2. Кто приветствует первым при равном положении?
3. Как осуществляется приветствие, если руки заняты ношей?
4. Перечислите случаи, когда военнослужащий обязан выполнять воинское приветствие.

Контрольные задания:

1. Покажите, как отдается честь на месте и в движении вне строя без головного убора и при надетом головном уборе.
2. Покажите порядок выхода из строя из первой и второй шеренги и возвращения в строй.
3. Покажите порядок подхода к начальнику и отхода от него вне строя.

Список литературы

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.
4. Строевой устав Вооруженных Сил РФ
5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред.

А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

Практическое занятие (День 3)

Общевоинские уставы. Практическое занятие.

Несение караульной службы - выполнение боевой задачи, состав караула. Часовой и караульный. Обязанности часового. Пост и его оборудование.

Цель работы: обеспечить закрепление знаний по теме «Организация караульной службы», способствовать выработке профессиональных умений и навыков по предмету «Безопасность жизнедеятельности»;

Приобретаемые умения и навыки: уметь нести караульную службу в суточном наряде и знать его обязанности, согласно уставов.

Навыки работы с учебной и справочной литературой, навыки самостоятельной работы

Норма времени: 1 час

Оснащение рабочего кабинета: общевоинские уставы

Основные правила техники безопасности на рабочем месте: нахождение в спортивной одежде, соблюдать личную гигиену при работе, без разрешения преподавателя не приступать к выполнению работ.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

4. Строевой устав Вооруженных Сил РФ

5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

№ п/п	Содержание работы	Оборудование и материалы	Инструкционные указания
1	Караульная служба	Общевоинские уставы ВС РФ.	
2	Наряд караулов, подготовка караулов. -инструктаж по постам -отдых -несение караульной службы	Общевоинские уставы ВС РФ.	При изучении данной темы обратить внимание на требования устава караульной службы.
3	Обязанности часового	Общевоинские уставы ВС РФ.	

Контрольные вопросы:

- 1.Как происходит заступление в караул?
- 2.Состав лиц караула и его обязанности?
- 3.Как готовят военнослужащих заступающих в караул?
- 4.Что вы знаете об обязанностях часового?
5. Что вы знаете об обязанностях караульного?

Практическое занятие (День 4)

Физическая подготовка. Практическое занятие.

Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м.

Техника выполнения

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад.

По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переходом на маховый шаг. Стартовый разгон на коротких дистанциях заканчивается, как правило, на 25-30 метрах дистанции.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ

(бег на 100 м)

Незначительные

Во время старта и бега голова опущена вниз.

Значительные

На старте туловище слишком сильно отклонено вперед. Вынесены вперед плечо и рука, одноименные выставленной вперед ноге. Толчковая нога сильно отставлена назад; ноги сильно согнуты в коленном суставе. При старте туловище выпрямлено слишком рано. Допущен фальстарт.

Во время бега по дистанции наблюдается чрезмерный наклон туловища. Ноги ставятся на всю стопу.

При финишировании снижена скорость у финишной линии, или финишная линия преодолена прыжком. Допущено падение при финишном броске.

Практическое занятие (День 4)

Тактическая подготовка. Практическое занятие.

Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста.

Цели работы:

1. Изучить понятия и задачи инженерного оборудования позиций войск в современном бою.
2. Отработать порядок устройства окопов, укрытий, ходов сообщений;
3. Отработать порядок установки и особенности установки минновзрывных заграждений;

Оборудование:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

4. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ

5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

6. Муляжи противотанковых и противопехотных мин.

План работы.

1. Что представляют инженерные заграждения?
2. Что представляет маскировка объектов?
3. Устройство минно-взрывных заграждений.
4. Одиночные окопы для стрельбы:
 - стоя;
 - лёжа.
5. Требования к обустройству окопа для гранатомётчика.
6. Окоп для отделения.
7. Окоп для БМП (БТР).
8. Оборудование простейшего укрытия щели.
9. Минно-взрывные заграждения.
10. Оборудование противотанкового минного поля.
11. Оборудование противопехотного минного поля.

Письменно ответить на вопросы:

1. Что включает инженерное оборудование позиции?
2. Назовите элементы окопа на отделение, используя схему или плакаты.
3. Расскажите об установке противотанковых и противопехотных минных полей и о порядке проделывания проходов в них.

Заключительная часть:

Некоторые характерные демаскирующие признаки при установке противотанковых и противопехотных мин и оборудовании минных полей.

Практическое занятие (День 4)

Огневая подготовка. Практическое занятие.

Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Правила стрельбы из стрелкового оружия.

Цель: Выполнение норматива учебных стрельб из пневматической винтовки.

Время выполнения 3 ч.

Оснащение рабочего места: тир, пневматические винтовки, пульки «диабло», мишени.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

4. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ

5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

Категорически запрещается направлять винтовку на людей независимо от того, заряжена она или нет.

При проведении стрельб запрещается:

- брать и заряжать винтовку без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- производить стрельбу из неисправной винтовки;
- прицеливаться и направлять даже незаряженную винтовку в стороны и тыл;
- выносить заряженную винтовку с огневого рубежа;
- оставлять где бы то ни было заряженную винтовку или передавать его другим лицам без команды руководителя стрельбы.

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

Обучающиеся по очереди (сменам) выполняют стрельбу по мишеням, всего 6 выстрелов, один из которых пробный. Мишени находятся на расстоянии 10 метров. После каждой замены мишеней производится анализ результатов и выставление оценок.

Нормативы по стрельбе из положения стоя:

5-25 баллов; 4-20 баллов; 3-15 баллов

Практическое занятие (День 4)

Строевая подготовка. Практическое занятие.

Построения, перестроения, повороты, перемена направления движения. Выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Подход к начальнику и отход от него.

Цель занятия: научиться выполнять воинское приветствие на месте и в движении, выходить и возвращаться в строй.

Студент должен:

знать:

- команды для выхода из строя и для возвращения в строй;
- порядок выхода из строя из первой и второй шеренги и возвращение в строй.

уметь:

- выполнять воинское приветствие на месте и в движении;
- выходить из строя и возвращаться в строй

Методические пояснения

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении

Воинское приветствие выполняется четко и молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения. Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку (рис.1).

Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками (рис.2).

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра; пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову поставить прямо и правую руку опустить.

Если у военнослужащего руки заняты ношей, воинское приветствие выполнять поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ " или "Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)".

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: " Я ", а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: " Есть ". По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии(рис.3).

Например: " Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл " или " Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл ".

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги. При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОЙ " или только " СТАТЬ В СТРОЙ ".

По команде "Рядовой Иванов" военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: " Я ", а по команде "СТАТЬ В СТРОЙ", если он без оружия или с оружием в положении "за спину", прикладывает руку к головному убору, отвечает: " Есть", поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю (рис.4).

Если подается только команда "СТАТЬ В СТРОЙ", военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При действии с оружием после возвращения в строй оружие берется в то положение, в котором оно находится у стоящих в строю военнослужащих.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

При отходе от начальника военнослужащий, получив разрешение идти, прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: " Есть", поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.



Рис 1. Выполнение воинского приветствия на месте

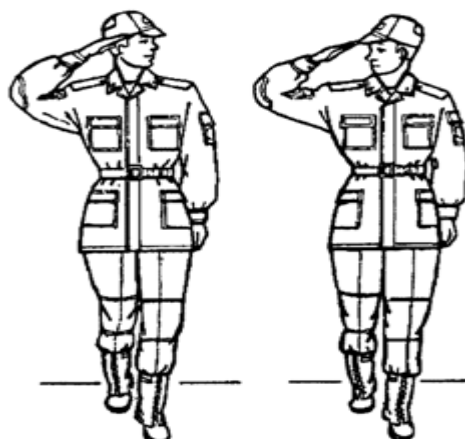


Рис 2. Выполнение воинского приветствия в движении

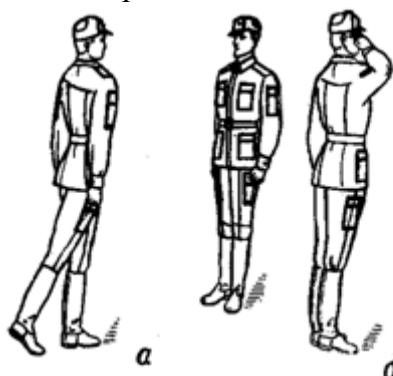


Рис. 3. Подход к начальнику:
а – остановка; б – доклад

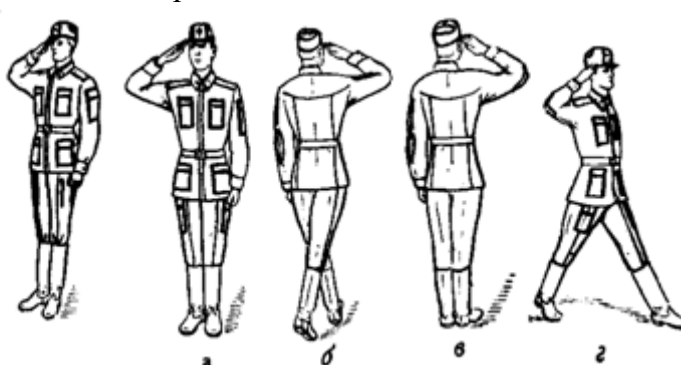


Рис. 4. Отход от начальника:
а – приложить руку к головному убору, б – повернуться кругом; в – приставить ногу; г – движение в строй

Вопросы для обдумывания:

1. Чем является воинское приветствие?
2. Кто приветствует первым при равном положении?
3. Как осуществляется приветствие, если руки заняты ношей?
4. Перечислите случаи, когда военнослужащий обязан выполнять воинское приветствие.

Контрольные задания:

1. Покажите, как отдается честь на месте и в движении вне строя без головного убора и при надетом головном уборе.
2. Покажите порядок выхода из строя из первой и второй шеренги и возвращения в строй.
3. Покажите порядок подхода к начальнику и отхода от него вне строя.

Список литературы

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.
4. Строевой устав Вооруженных Сил РФ
5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред.

А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

Практическое занятие (День 4)

Общевоинские уставы. Практическое занятие.

Воинская дисциплина. Поощрение и дисциплинарные взыскания. Права военнослужащего. Дисциплинарная, административная и уголовная ответственность военнослужащих.

Цель: Завершить формирование целостного представления о дисциплинарной и уголовной ответственности военнослужащих. Приобрести практические умения работать с нормативными документами.

Оснащение рабочего места: Уголовный кодекс РФ, ФЗ «О статусе военнослужащих» №76-ФЗ от 27.05.1998 года. (ред. от 21.04.2011), Дисциплинарный устав ВС РФ. конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

Основные теоретические положения

Военнослужащие привлекаются к дисциплинарной ответственности за дисциплинарный проступок, то есть противоправное, виновное действие (бездействие), выражающееся в нарушении воинской дисциплины, который в соответствии с законодательством Российской Федерации не влечет за собой уголовной или административной ответственности.

Преступлениями против военной - преступления против установленного порядка прохождения военной службы.

Перечень вопросов для допуска к практическому занятию:

1. Перечислить виды ответственности военнослужащих.
2. Перечислить дисциплинарные взыскания военнослужащих.
3. Виды дисциплинарных проступков.

Практические задания и рекомендации по их выполнению

Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами.

I. Изучить статьи уголовного кодекса РФ - «Преступления против военной службы» и ФЗ «О статусе военнослужащих» - «Дисциплинарная ответственность военнослужащих» и ответить письменно на вопросы:

1. На какую категорию лиц могут распространяться преступления против военной службы.
2. В каком случае военнослужащий контрактной службы может быть привлечен к уголовной ответственности при самовольном оставлении воинской части.
3. Какая существует разница между статьями «Самовольное оставление воинской части» и «Дезертирство»
4. Какие последствия для военнослужащих влекут за собой деяния, которые совершаются группой лиц.

5. В каком случае уклонение от исполнения обязанностей военной службы будет наказываться, так как и по статье «Дезертирство».
6. Назовите причину, по которой военнослужащий может быть освобожден от уголовной ответственности.
7. В каких случаях военнослужащий срочной службы не подлежит уголовной ответственности при оставлении воинской части.
8. В каких случаях неисполнение приказа рассматривается как уголовное преступление.
9. Какие последствия влечет за собой применение оружия при совершении уголовных преступлений против военной службы.
10. Грубые дисциплинарные проступки (привести 3 примера)
11. Какие обстоятельства смягчают дисциплинарную ответственность (привести 2 примера)
12. Какие обстоятельства отягчают дисциплинарную ответственность (привести 2 примера)
13. В каких случаях исполнение дисциплинарного взыскания прекращается досрочно.

Практическое занятие (День 5)

Огневая подготовка. Практическое занятие.

Выполнение упражнений начальных стрельб.

Цель: Отработка выполнения норматива учебных стрельб из пневматической винтовки.

Время выполнения 4 ч.

Оснащение рабочего места: тир, пневматические винтовки, пульки «диабло», мишени.

Основные теоретические положения

Категорически запрещается направлять винтовку на людей независимо от того, заряжена она или нет.

При проведении стрельб запрещается:

- брать и заряжать винтовку без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- производить стрельбу из неисправной винтовки;
- прицеливаться и направлять даже незаряженную винтовку в стороны и тыл;
- выносить заряженную винтовку с огневого рубежа;
- оставлять где бы то ни было заряженную винтовку или передавать его другим лицам без команды руководителя стрельбы.

Практические задания и рекомендации по их выполнению.

Студенты по очереди (сменам) выполняют стрельбу по мишеням, всего 6 выстрелов, один из которых пробный. Мишени находятся на расстоянии 10 метров. После каждой смены мишени снимаются и производится анализ результатов.

Задания.

1. Рассмотреть меры безопасности при обращении с оружием и при проведении учебных стрельб.
2. Выполнить учебные стрельбы.

Нормативы по стрельбе из положения стоя:

5-25 баллов; 4-20 баллов; 3-15 баллов

Практическое занятие (День 5)

Тактическая подготовка. Практическое занятие.

Передвижения на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня, самоокапывание и маскировка.

Цель работы:

1. Изучить способы и приёмы передвижения личного состава на поле боя.
2. Отработать приёмы перебежки личного состава на поле боя..
3. Отработать приёмы реползания личного состава на поле боя.

Оборудование и литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.- М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.-(Академический школьный учебник).

5. Общевоинские Уставы ВС РФ.

План работы.

1. 1. Условия перебежки личного состава на поле боя с использованием рельефа местности.
2. 2. Условия переползания личного состава на поле боя с использованием рельефа местности.
3. Команды подаваемые командиром для выполнения:
 - перебежки;
 - переползания.
 - переползание по пластунски.
 - переползание на боку.
 - переползание на получетвереньках.

Письменно ответить на вопросы:

1. Организация борьбы с танками и бронированными машинами.
2. Борьба со средствами воздушного нападения.

Практическое занятие (День 5)

Физическая подготовка. Практическое занятие.

Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 км.

Техника выполнения.

Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ

(бег на 1 км)

Незначительные

Обход соперника совершен слева от него.

Значительные

Нарушено правило старта (фальстарт).

Во время бега, участник создал помеху для другого бегуна (т.е. занял место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключаящее помеху). Постановка ноги производится с передней части приземлением на всю стопу. Скачкообразный бег.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

Практическое занятие (День 5)

Строевая подготовка. Практическое занятие.

Строй подразделений в пешем порядке. Развернутый и походный строй взвода.

Цель занятия: научиться навыкам выполнения строевых приемов.

Обучающийся должен

знать:

- элементы строя;
- определение понятий «шеренга», «ряд», «колонна»;
- предварительные и исполнительные команды;
- команды, используемые при поворотах на месте;
- команды, используемые при поворотах в движении;
- команды, используемые для изменения скорости движения;

уметь:

- выполнять строевую стойку;
- выполнять повороты на месте;
- выполнять повороты в движении;
- выполнять движение строевым шагом;

Строй - установленное Строевым Уставом Вооруженных Сил размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью)

Интервал - расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя - расстояние между флангами.

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)

Двухшереножный строй - строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд - два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми. В сомкнутом строю, военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями. В разомкнутом строю, военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

Направляющий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соблюдают свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

Замыкающий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

Методические пояснения

Управление строем

Управление строем осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств.

Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений (старших машин) и назначенных наблюдателей.

В строю, старший командир находится там, откуда ему удобнее командовать. Остальные командиры подают команды, оставаясь на местах, установленных Уставом или старшим командиром.

Команда разделяется на *предварительную* и *исполнительную*; команды могут быть и только исполнительные. Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир. По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку. Исполнительная команда подается после паузы, громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение. С целью привлечь внимание подразделения или отдельного военнослужащего в предварительной команде при необходимости называются наименование подразделения или звание и фамилия военнослужащего.

Например: "Взвод (3-й взвод) - СТОЙ". "Рядовой Иванов, кру-ГОМ".

Голос при подаче команд должен соразмеряться с шириной и глубиной строя, а доклад произноситься четко, без резкого повышения голоса.

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда "ОТСТАВИТЬ". К этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

Построение подразделений производится по команде "СТАНОВИСЬ", перед которой указывается порядок построения.

Например: "Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ".

По этой команде военнослужащий должен быстро занять свое место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

Строевая стойка

Строевая стойка принимается по команде "СТАНОВИСЬ" или "СМИРНО". По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подтянуть; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию (рис. 1).

По команде "ВОЛЬНО" стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде "ЗАПРАВИТЬСЯ", не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

Перед командой "ЗАПРАВИТЬСЯ" подается команда "ВОЛЬНО".

Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: "Напра-ВО", "НалеВО", "Кру-ГОМ». Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:

первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;

второй прием - кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение

Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага - 85- 90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при выходе военнослужащего из строя и при возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. *Походный* шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде "СТРОЕВЫМ шагом МАРШ" (в движении "Строевым - МАРШ"), а движение походным шагом - по команде "Шагом - МАРШ".

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движение около тела: вперед сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой (рис.2).

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде "СМИРНО" перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде "ВОЛЬНО" идти походным шагом. Обозначение шага на месте производится по команде "На месте, шагом МАРШ" (в движении "НА МЕСТЕ").

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага(рис.3). По команде "ПРЯМО", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда. Например: "Рядовой Иванов - СТОЙ".

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Для изменения скорости движения подаются команды: "ШИРЕ ШАГ". "КОРОЧЕ ШАГ", "ЧАЩЕ ШАГ", "ПОЛШАГА", "ПОЛНЫЙ ШАГ".

Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "Рядовой Иванов. Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда.

Например: "Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ".

По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Повороты в движении

Повороты в движении выполняются по командам: "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кругом - МАРШ".

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги, по этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.



Рис 1. Строевая стойка



Рис 2. Движение строевым шагом

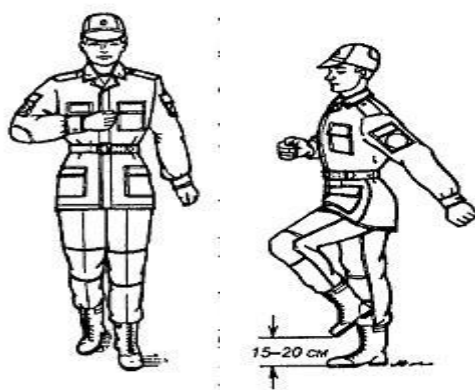


Рис 3. Шаг на месте

Задание

Подберите к перечисленным основным понятиям и терминам соответствующие определения:

Понятия:

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 1. Строй | 6. Дистанция |
| 2. Шеренга | 7. Ширина строя |
| 3. Фланг | 8. Глубина строя |
| 4. Фронт | 9. Ряд |
| 5. Интервал | 10. Двухшереножный строй |

Определения:

А) расстояние между флангами.

Б) два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.

В) расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями

Г) установленное Строевым Уставом Вооруженных Сил размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Д) строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Е) строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего).

Ж) правая (левая) оконечность строя.

З) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью)

И) расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)

К) расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется управление строем?
2. Для чего служат предварительная и исполнительная команды?
3. Как осуществляется движение строевым шагом?
4. Какие команды используются для изменения скорости движения?

Список литературы

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

4. Строевой устав Вооруженных Сил РФ

5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. В 2ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение».-10-е изд.-М.:Просвещение, 2009-223с., [8] л. Ил.:ил.- (Академический школьный учебник).

Заключение

Практическая работа – это эффективная форма закрепления теоретического материала. Одно дело, услышать или даже выучить правила, и совсем другое дело, когда эти правила можно применить при решении ситуационной задачи, особенно, если ситуационная задача абстрагирована к жизненным условиям. Таким образом, наряду с формированием умений и навыков в ходе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность к использованию их на практике, развивается интеллект.

Список литературы

Основные источники:

4. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
5. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 351 с.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 11 класс. Под ред. Воробьева Ю.Л. – М., 2010. - 319 с.

Дополнительные источники:

24. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов/ Под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
25. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
26. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. – 2009. - № 4. – Ст. 445
27. Гражданский кодекс РФ (часть первая): Федеральный закон от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. – 1994. - № 32. – Ч. 1. – Ст. 3301.
28. Гражданский кодекс РФ (часть вторая): Федеральный закон от 26.01.96 № 14-ФЗ (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. – 1996. - № 5. – Ч. 2. – Ст. 410.
29. Гражданский кодекс РФ (часть третья): Федеральный закон от 26.11.01. № 146-ФЗ (в ред. от 05.06.2012, с изм. от 02.10.2012) // СЗ РФ. – 2001. - № 49. – Ст. 4552.
30. Гражданский кодекс РФ (часть четвертая): Федеральный закон от 18.12.06 № 230-ФЗ (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. – 2006. - № 52. – Ч.1. – Ст. 5496.
31. Семейный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.1995. № 223-ФЗ (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. – 1996. - № 1. – Ст. 16.
32. Уголовный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. – 1996. - № 25. – Ст.2954.
33. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «о воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.2013) // СЗ РФ. – 1998. - № 13. – Ст. 1475.
34. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. – 1994. - №35. – Ст. 3648.
35. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. – 1997. № 30. – Ст. 3588.
36. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. – 2002. - № 30. – Ст.3030.
37. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. – 1996. - № 23. Ст. 2750.
38. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. – 2002. - № 2. – Ст. 133.
39. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. – 2011. - № 48. – Ст. 6724.
40. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2010. - № 7. – Ст. 724.
41. Приказ Министра обороны РФ от 03.09.2011 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2011. - № 47.
42. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н (в ред. от 07.11.2012) «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»

(зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2012.

43. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Основы безопасности жизнедеятельности: учебник. – 3-е изд., стер. – М., 2011.

Интернет-ресурсы:

7. www.mchs.gov.ru – сайт МЧС РФ
8. www.mvd.ru – сайт МВД РФ
9. www.fsb.ru – сайт ФСБ РФ
10. [http:// world.guns.ru/](http://world.guns.ru/) - Энциклопедия стрелкового оружия
11. [http: // weapon.at.un/](http://weapon.at.un/) - Энциклопедия оружия и боеприпасов
12. [http: // zonawar.ru/](http://zonawar.ru/) - Большая военная энциклопедия