

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Солоненко Анна Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.06.2024 16:16  
Уникальный программный ключ:  
d9ba9a2cd160ab4af042f447ab077f8b050e51



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Астраханский государственный  
технический университет»  
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS  
по международному стандарту ISO 9001:2015

## Отделение среднего профессионального образования

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СПО

**Ярыгина О.В. Методические указания для практических занятий по общеобразовательной учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» для студентов очной и заочной форм обучения специальностей СПО. – Рыбное, 2019. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http: www.portal-drti.ru](http://www.portal-drti.ru)**

Методические указания для практических занятий по общеобразовательной учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, приказ от 29.06.2017 г. № 613); с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259; с рекомендациями Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 25.05.2017 г., протокол № 3 для программы подготовки специалистов среднего звена.

**Автор: О.В. Ярыгина** - преподаватель высшей квалификационной категории отделения СПО ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»

**Рассмотрена и одобрена** на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.....	4
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	50

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

#### Тема 1.1.

*Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.*

#### Практическая работа №1

**Тема:** «Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки».

**Цель:** ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

**Оборудование:** таблицы калорийности продуктов питания

#### ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Определить свой суточный расход энергии, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета.
2. Кратко ответить на контрольные вопросы.

#### Теоретическая часть

Рациональное питание — это питание здорового человека, направленное на профилактику алиментарных сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Рациональное питание должно соответствовать энергетическим затратам организма (количественная сторона питания), восполнять его потребность в пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах (качественная сторона питания). При этом пищевые вещества должны поступать в организм в определенных, наиболее благоприятных соотношениях (сбалансированность питания).

Обязательным условием рационального питания является соблюдение режима питания, т.е. правильного распределения пищи между отдельными приемами, а также прием ее в установленное время с соблюдением определенных интервалов. Объем пищи должен создавать ощущение насыщенности.

#### Практическая часть

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов. При определении потребности в основных пищевых веществах ключевую роль играет точность уровня потребления энергии, исключая возникновение диспропорции между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Возникновение такой диспропорции связана со снижением энергоемкости трудовой деятельности, снижением расхода энергии в быту и является причиной распространения избыточности массы тела. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии трудоспособного населения дифференцируются в зависимости от пола, возраста, характера трудовой деятельности. Однако профессия не всегда адекватно отражает реальные энергозатраты человека. Коэффициент физической активности позволяет корректировать общие энергозатраты человека. Потребность человека в энергии можно определить с учетом данных хронометража различных видов работы в течении рабочего дня.

**Примерный суточный расход энергии на один кг веса при выполнении различных работ студента выражен в таблице:**

Наименование работ	Продолжительность	Вычисление расхода энергии
Одевание и раздевание	45 мин	0,0281 ккал x 45 мин = 1,2645 ккал
Уборка постели, личная гигиена	30 мин	0,0329 ккал x 30 мин = 0,9870 ккал
Зарядка и др. физические упражнения	15 мин	0,0648 ккал x 15 мин = 0,9720 ккал
Прием пищи (троекратный)	1 час 40 мин	0,0236 ккал x 100 мин = 2,3600 ккал
Езда в автобусе	1 час	0,0236 ккал x 60 мин = 1,4160 ккал
Умственный труд сидя (лекции, подготовка к занятиям)	5 часов	0,0243 ккал x 300 мин = 7,290 ккал
Хозяйственные работы	50 мин	0,0573 ккал x 50 мин = 2,8650 ккал
Активные игры и тренировки	100 мин	0,1071 ккал x 100 мин = 10,71 ккал
Отдых сидя	20 мин	0,0229 ккал x 20 мин = 0,4580 ккал
Сон	10 часов	0,0155 ккал x 600 мин = 9,3 ккал
<b>Всего</b>	<b>24 часа</b>	<b>37, 6225 ккал на 1 кг вес</b>

Для определения суточных энергозатрат для человека массой 62 кг, исходя из данных таблицы, необходимо произвести следующий расчет:

$62 * (\text{получившееся кол-во ккал}) = \text{суточная потребность человека}$   
 $62 * 37,6225 = 2332,6$  ккал. К этим данным прибавляется 5-10 % для покрытия расходов по неучтенным движениям.  $2332,6 * 10\% + 2332,6 = 2565,6$  ккал

### Контрольные вопросы

1. *Какое питание называют рациональным?* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. *Укажите цель здорового рационального питания -*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. *Перечислите требования к пищевому рациону современного человека:*

а) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- б) \_\_\_\_\_  
в) \_\_\_\_\_  
г) \_\_\_\_\_

## Практическая работа №2

**Тема:** «Исследование продуктов питания на содержание пищевых добавок».

**Цель:** научиться использовать информацию на упаковках (этикетках) продуктов питания на наличие пищевых добавок и расшифровывать коды пищевых добавок (с индексом E).

**Задачи:** провести расшифровку кодов предложенных вам этикеток пищевых продуктов и сделать вывод о целесообразности применения данного продукта, учитывая их влияние на организм.

**Оборудование:** упаковки (этикетки) продуктов питания, подлежащих исследованию: 1 группа – жевательные резинки, 2 группа – картофельные чипсы, 3 группа – сухарики, 4 группа – газированные напитки.

### Теоретическая часть

#### 1. Пищевые добавки

• **Пищевые добавки** – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

История применения пищевых добавок насчитывает тысячелетия. Первоначально это были всем известные специи – соль, сахар. С развитием химической и пищевой промышленности в наш обиход вошло великое множество пищевых добавок.

Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи, увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения;

• придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – красивый цвет, привлекательный вкус и аромат, нужную консистенцию.

#### 2. Категории качества продовольственных товаров

На мировом рынке существуют три категории качества продовольственных товаров.

• **Первая категория.** В этих товарах количество и типы спецдобавок строго контролируется.

• **Вторая категория.** Качество товаров контролируется менее строго. Они производятся с учетом требований страны-импортера.

• **Третья категория.** На эти товары не распространяются многие ограничения на использование спецдобавок. Себестоимость их ниже, а производство выгоднее. Указывая наличие добавок на упаковке, производитель как бы предупреждает потребителя: «вы сами вольны решать, покупать этот товар, который стоит дешевле, или предпочесть ему товар безупречный, но дороже». К этой категории относится 80% продуктов питания поставляемых на мировой рынок.

Пищевые добавки в составе продуктов питания обозначены буквой E и трёхзначным числом, стоящем после буквы E. Цифры E121, E330, E621 и т.д. говорят о типе пищевой добавки (имеется в виду консерванты, красители, усилители вкуса и т.д.). На сегодняшний день число пищевых добавок, применяемых в различных странах, составляет более 500. Но с каждым годом увеличивается число пищевых добавок и ассортимент продуктов питания их содержащих.

**E100–E199 – КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);

**E200–E299 – КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);

**E300 – E399 – АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);

**E400–E499 – СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);

**E500–E599 – ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);

**E600–E599 – УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.**

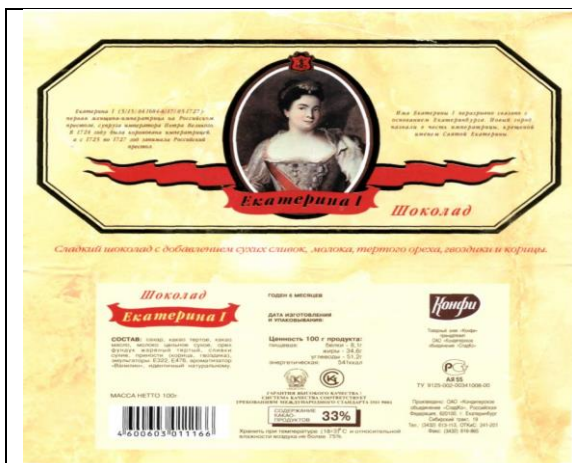
Пищевые добавки, поступающие в организм, как правило, не остаются бездейственными. Их воздействие на организм зависит от биологической активности пищевых добавок, количества поступления, быстроты выведения, способности накапливаться, а также частоты поступления в организм. Иногда малые дозы вещества при частой их применяемости могут оказаться более опасными для организма, чем большие, но редко поступающие.

### 3. Примеры пищевых продуктов, содержащих пищевые добавки

Таблица 1

Примеры этикеток пищевых продуктов, содержащих пищевые добавки

	<p>Колбаса бутербродная.          Производитель ОАО «Мясокомбинат Омский»          Е 250- консервант, вызывает нарушение давления;          Е 450 – стабилизатор, вызывает расстройство желудка, поражает желудочно-кишечный тракт</p>
	<p>Куриный бульон «Maggi».          Глютамат, иносинат гуанилат натрия – вызывают болезни желудочно-кишечного тракта;          Е 330 – особенно опасен, вызывает злокачественные опухоли.</p>
	<p>Кетчуп «Русский», производитель ОАО «Балтимор-Столица», г.Москва.          Е 211 – вызывает злокачественные опухоли.          Понсо 4R – опасен.</p>



Шоколад «Екатерина», производитель - ОАО «Кондитерское объединение «Сладко», г.Екатеринбург.  
Е 322 – вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни печени и почек.

### Практическая часть

Заполните таблицу:

Таблица 2

№	Название продукта	Производитель	Пищевые добавки с индексом E*	Опасное воздействие на организм
1.				
2.				
3.				
4.				
.....				
Вывод:				

### Контрольные вопросы

1. Что понимают под понятием «пищевые добавки»? \_\_\_\_\_

2. Какое воздействие оказывают пищевые добавки на организм человека? \_\_\_\_\_

### Тема 1.2. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Заполните таблицу «Вредные привычки человека» пользуясь материалом из лекции.

<b>Вредные привычки</b>	<b>Краткая характеристика</b>	<b>К чему приводит</b>
Пьянство и алкоголизм		
Табакокурение		
Наркомания		

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 2**

Заполните схему «Виды никотиновой зависимости»



### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 3**

Заполните таблицу «Табакокурение»

<b>Опасное вещество, содержащее в табачном дыме</b>	<b>В чем состоит опасность для организма веществ табачного дыма</b>	<b>Какие болезни они вызывают</b>

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 4**

Заполните таблицу «Социальные последствия алкоголизма»

<b>Проявления алкоголизма</b>	<b>Последствия алкоголизма</b>

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 5**

Заполните кроссворд сверху вниз. В выделенной колонке получите научное название явления, на жаргоне наркоманов именуемого «ломкой».

1.									
			2.						
		3.							
		4.							
5.									
			6.						
			7.						
			8.						
		9.							
10.									
			11.						

1. Одно из частых последствий пьянства;
2. Растение, которое служит источником никотина для курильщика;
3. Научное название яда;
5. Состояние, в котором пребывает пьяница, не получивший привычной порции спиртного;
6. Болезнь, жертвой которой часто становятся наркоманы;
7. Сочетание симптомов, изменяющееся во времени;
8. Наркомания с точки зрения врача;
9. Одно из химических названий этилового спирта;
10. Медицинский инструмент, несущий в руках врача – жизнь, в руках наркомана – смерть;
11. Бытовое название токсина.

## РАЗДЕЛ 2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

### Тема 2.1.

*Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.*

*Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.*

### Практическая работа № 3

Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

**Проверяемые результаты обучения:** Л6, М1, М2, М3, М6, М9, П1, П2, П5, П7, П8, П9

**Тема:** *Классификация природных опасностей и способы защиты от них. Причины возникновения природных опасностей.*

**Цель:** сформировать представление о развёрнутой классификации природных опасностей, причинах их возникновения и способах защиты людей от природных опасностей.

**Задание 1.**

Заполните таблицу «Классификация ЧС природного происхождения», в которой укажите причины их возникновения и способы защиты.

«Классификация ЧС природного происхождения»

Группы природных опасностей	Причины возникновения природных	Способы защиты человека от природной опасности

	опасностей	
<b>Геофизические явления:</b> - землетрясение -извержение вулканов -магнитные бури		
<b>Геологические явления:</b> -обвалы -оползни -сели		
<b>Метеорологические явления:</b> -бури -ураганы -смерчи -шквалы -сильный дождь -лавины -засуха -сильный туман -сильная метель <b>Морские гидрологические явления:</b> -тайфуны -цунами		
<b>Гидрологические явления:</b> -наводнения -половодье -дождевые паводки -заторы -зажоры -ветровые нагоны		
<b>Природные пожары:</b> -лесные пожары -пожары степных и хлебных массивов -торфяные пожары -подземные пожары горючих ископаемых		

### Задание 2

Объясните, каким образом многие природные опасности связаны между собой? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Задание 3

Ответьте письменно на вопрос: чем опасные природные явления отличаются от стихийных бедствий? \_\_\_\_\_

---

---

---

**Вывод по практической работе.**

**Тема 2.3. Современные средства поражения и их поражающие факторы.**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 17**

Дайте определения понятий:

- А) Ядерное оружие .....  
Ядерное оружие включает в себя.....  
Б) химическое оружие.....  
К химическому оружию относят.....  
В) бактериологическое оружие.....  
Это оружие предназначено.....

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 18**

Заполните таблицу «Ядерное оружие и его характеристики», пользуясь материалом лекции.

**«Ядерное оружие и его характеристики»**

Поражающий фактор	Характеристика	Продолжительность воздействия после момента взрыва	Единицы измерения
Ударная волна			
Световое излучение			
Проникающая радиация (ионизирующее излучение)			
Радиоактивное заражение			
Электромагнитный импульс			

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 19**

Заполните таблицу «Химическое оружие», основываясь на материале лекции.

**«Химическое оружие»**

Тип отравляющего вещества	Характер воздействия на организм	Меры защиты	Возможность смертельного поражения
ОВ общедовитого действия			
ОВ удушающего действия			
ОВ кожно-нарывного действия			
ОВ нервно-паралитического			

действия			
ОВ психохимического действия			
ОВ раздражающего действия			

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 20

Вы оказались в зоне массовых беспорядков в момент, когда правоохранительные органы применили ОВ раздражающего действия. Что вы предпримите для того, чтобы

А) защитить себя от воздействия ОВ;

Б) чтобы покинуть зону применения ОВ.

При ответе пользуйтесь материалами урока (раздаточным материалом или конспектом лекции).

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 21

Дан список заболеваний. Он включает в себя контагиозные и неконтагиозные заболевания разнесите их по соответствующим графам таблицы: **чума, холера, тиф, грипп, оспа, сибирская язва, ботулизм, туляремия, бруцеллез.**

Контагиозные	Неконтагиозные

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 22

Заполните таблицу «Сигналы оповещения», пользуясь материалом лекции.

#### «Сигналы оповещения»

Наименование сигнала	Когда подается	Способ подачи
«Внимание всем»		
«Воздушная тревога»		
«Отбой воздушной тревоги»		
«Радиационная опасность»		
«Химическая тревога»		

### *Тема 2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы.*

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 24

Заполните таблицу «Защитные сооружения» (во всех столбцах указывать – ДА или НЕТ)

Тип защитного сооружения	Защита от поражающих факторов ОМП (без средств защиты органов дыхания и кожи)			
	Ударная волна	Световое излучение	Проникающая радиация	ОВ и БО
Убежища				
ПРУ				
Простейшие защитные сооружения				

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 25

Вы заблаговременно оборудуете ПРУ во дворе своего дачного дома. Опишите технологию строительства, используемые материалы защитного сооружения.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 26

Заполнить таблицу «Правила поведения в убежище».

Разрешается	Запрещается

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 28

Вы оказались внутри аэрозольного облака, образовавшегося в результате аварии железнодорожной цистерны с жидким химическим веществом. В твоём распоряжении все образцы средств защиты органов дыхания, кроме противогазов. Какой образец вы выберете? Почему? Его уровень защиты оптимален, избыточен, недостаточен? Обоснуйте свои ответы, используя теоретический материал и материал учебника.

#### Теоретический материал

**Средства индивидуальной защиты дыхания.** К средствам индивидуальной защиты дыхания относят: фильтрующие и изолирующие противогазы, респираторы, комплект дополнительного патрона (ДП-2), гопкалитовый патрон (ДП-1), простейшие средства защиты органов дыхания.

Фильтрующие противогазы предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз от ОВ, РП, БА. Принцип действия противогазов основан на изоляции органов дыхания от окружающей среды и очистке вдыхаемого воздуха от токсичных аэрозолей и паров в фильтрующе-поглощающей системе. Противогазы не обогащают вдыхаемый воздух кислородом, поэтому их можно использовать в атмосфере, содержащей не менее 17% кислорода (по объёму).

Противогаз состоит из лицевой части и фильтрующе-поглощающей системы (ФПС), которые соединены между собой непосредственно или с помощью соединительной трубки. В комплект противогаза входят сумка и незапотевающие пленки, а также в зависимости от типа противогаза могут входить мембраны переговорного устройства, трикотажный гидрофобный чехол, накладные утеплительные манжеты, водонепроницаемый мешок, крышка фляги с клапаном и бирка.

Фильтрующе-поглощающая система предназначена для очистки вдыхаемого воздуха от аэрозолей и паров, ОВ, РП, БА. В условиях применения противником ОМП один и тот же противогаз можно использовать многократно. Перерывы в использовании противогаза в зараженной атмосфере не снижают защитных свойств ФПК от ОВ. При повторном использовании противогазов выдувания ОВ или токсичных продуктов их разложения из ФПК не происходит.

Конструкция фильтрующих противогазов обеспечивает достаточное удобство работы со всеми видами вооружения и военной техники, а также позволяет: вести прицельную стрельбу из стрелкового оружия; работать с оптическими приборами; подавать команды голосом, вести переговоры по радиотелефонным средствам связи.

*Подбор шлем-масок противогаза* осуществляют по результатам замера вертикального обхвата головы, который определяют путем измерения головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Результаты измерений округляют до 0,5 см.

По сумме двух измерений определяют типоразмер (рост маски и номера упоров лямок наголовника со стороны концов) маски в соответствии с ростовочными интервалами.

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:**

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.

**Респираторы** представляют собой облегченное средство защиты органов дыхания от вредных газов, паров, аэрозолей и пыли.

Респираторы делятся на два типа: первый – респираторы, у которых полумаска и фильтрующий элемент одновременно служат и лицевой частью; второй – очищает вдыхаемый воздух в фильтрующих патронах, присоединяемых к полумаске.

По назначению подразделяются на противопылевые, противогазовые и газопылезащитные. В зависимости от срока службы могут быть одноразового применения (ШБ-1, «Лепесток», «Кама»), которые после отработки непригодны для дальнейшей эксплуатации. В респираторах многократного использования предусмотрена замена фильтров.

Противопылевые респираторы представляют собой облегченные средства защиты органов дыхания от различных аэрозолей. Вдыхаемый воздух очищается от аэрозолей вредных веществ путем фильтрации через тонковолокнистые материалы, которые гидрофобны, устойчивы при температуре до 60 °С, стойки к кислотам и щелочам. Это обеспечивается однородностью фильтрующего слоя и наличием электростатических зарядов, которые резко повышают эффективность улавливания аэрозолей.

Противогазовые (газопылезащитные) респираторы имеют как бы промежуточное значение между респираторами противопылевыми и противогазами. Они легче, проще и удобнее в пользовании, чем противогаз. Однако защищают только органы дыхания при концентрации вредных веществ не более 10–15 ПДК. Глаза, лицо остаются открытыми. Такие респираторы во многих случаях довольно надежно предохраняют человека в газовой и пылегазовой среде.

**Простейшие средства защиты органов дыхания.** Когда нет ни противогаза, ни респиратора, можно воспользоваться простейшими подручными средствами – *ватно-марлевой повязкой, платком, шарфом, изделиями из тканей, предварительно смоченных водой или лучше 2–5% растворами питьевой соды (от хлора), уксусной или лимонной кислоты (от аммиака) и противопыльной тканевой маской (ПТМ)*. Они надежно защищают органы дыхания человека (а ПТМ кожу лица и глаза) от радиоактивной пыли, вредных аэрозолей, бактериальных средств, что предупредит инфекционные заболевания. Следует помнить, что от ОВ и многих АХОВ они не защищают.

Изготовление ватно-марлевой повязки. Берут кусок марли длиной 100 см и шириной 50 см; в средней части куска на площади 30х20 см кладут ровный слой ваты толщиной примерно 2 см; свободные от ваты концы марли по всей длине куска с обеих сторон заворачивают, закрывая вату; концы марли (около 30–35 см) с обеих сторон посередине разрезают ножницами, образуя две пары завязок; завязки закрепляют стежками ниток (обшивают).

Если нет ваты, то можно изготовить марлевую повязку. Для этого вместо ваты на середину куска марли укладывают 5–6 слоев марли.

Ватно-марлевую (марлевую) повязку при использовании накладывают на лицо так, чтобы нижний край ее закрывал низ подбородка, а верхний доходил до глазных впадин, при этом хорошо должны закрываться рот и нос. Разрезанные концы повязки завязываются: нижние – на темени, верхние – на затылке. Для защиты глаз используют противопыльные очки.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 29

Заполните таблицу, используя теоретический материал в практическом задании №28. Если средство защищает от данного опасного вещества (атмосферной примеси), то поставьте ДА, если не защищает, то НЕТ.

Таблица

**Возможности некоторых индивидуальных средств защиты органов дыхания по защите от опасных веществ и атмосферных примесей.**

Вид средства защиты	Опасные вещества и атмосферные примеси				
	Хлорциан	Фосген	Оксид углерода	Аэрозоль	Пары ртути
Противогаз ГП-5 с дополнительным патроном					
Противогаз ГП-5					

Вид средства защиты	Опасные вещества и атмосферные примеси				
	Хлорциан	Фосген	Оксид углерода	Аэрозоль	Пары ртути
Газопылезащитный респиратор					
Противогазовый респиратор					
Противопылевой респиратор					
Противопыльная тканевая маска					

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 30

Заполните элементы схемы «Классификация средств индивидуальной защиты кожи» используя теоретический материал.

К СИЗК относят защитную одежду фильтрующего и изолирующего типа, изготовленную из фильтрующих и изолирующих материалов соответственно.

В зависимости от принципа боевого использования и кратности применения СИЗК подразделяют на средства постоянного и периодического ношения, средства однократного и многократного применения. К СИЗК фильтрующего типа относятся общебойсковые

комплексные защитные костюмы (ОКЗК), (ОКЗК-М), (ОКЗК-Д (десантный)), а также костюм защитный КЗС.

К общевойсковым СИЗК изолирующего типа относятся общевойсковой защитный комплект ОЗК и костюм пленочный КЗП. Специальным средством защиты является костюм легкий защитный Л-1 (костюм Л-1) и изолирующие костюмы повышенной герметичности.

К средствам индивидуальной защиты кожи (СИЗК) фильтрующего типа относятся: общевойсковой комплексный защитный костюм (ОКЗК), общевойсковой комплексный защитный костюм модернизированный (ОКЗК-М), общевойсковой комплексный защитный костюм десантный (ОКЗК-Д), общевойсковой фильтрующий комплекс ОФК, защитный костюм КЗС.

Защита кожных покровов от прямого воздействия СИЯВ обеспечивается их укрытием (тела – костюмом; головы, лица и шеи – головным убором – пилоткой с наушниками и штормками; кистей рук – козырьками) огнезащитной пропиткой ткани куртки, брюк и головного убора, многослойностью костюма и естественными зазорами между слоями материалов. Повышение уровня защиты кожных покровов от ожогов, в том числе кистей рук и лица, и предохранение ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д) от термического разрушения СИЯВ (до определенного уровня) достигают надеванием поверх него костюмов КЗС. В холодный период года при ношении поверх ОКЗК (ОКЗК-М) шинели защита от СИЯВ обеспечивается шинельным сукном, обладающим пониженной горючестью, и высокими теплоизоляционными свойствами зимнего комплекта одежды. При ношении ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д) с другими видами зимнего обмундирования, не обладающего огнезащитными свойствами, уровень защиты от СИЯВ определяется их негорючестью.

Защита от РП, БА обеспечивается строением тканей, многослойностью и герметичностью конструкции защитных костюмов. При заражении ОВ, РП, БА костюм ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д) подвергают специальной обработке и используют многократно. При защите от СИЯВ костюм ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д) используют однократно, т. к. ткань куртки, брюк и головного убора при этом опалается или обугливается, утрачивая механическую прочность.

Костюмы ОКЗК и ОКЗК-М имеют только летний вариант конструкции, а ОКЗК-Д – летний и зимний варианты. Для использования в зимних условиях в ОКЗК (ОКЗК-М, ОКЗК-Д) предусмотрены штормки к шапке-ушанке солдатской.

*Общевойсковой комплексный защитный костюм десантный ОКЗК-Д (летний вариант)* состоит: пилотка с козырьком; куртка; брюки; подшлемник; защитная рубашка; защитные кальсоны.

*Костюм защитный КЗС (костюм КЗС)* предназначен для увеличения уровня защиты кожных покровов. Отличительными особенностями нового комплекса являются высокие физиолого-гигиенические свойства, сочетаемость средств защиты органов дыхания и кожи с основными элементами экипировки и вооружения солдата, надежное функционирование при отрицательных температурах, возможность многократного использования после заражения и специальной обработки.

*Костюм защитный пленочный* предназначен для защиты кожных покровов, обмундирования, снаряжения и индивидуального оружия личного состава от капель отравляющих веществ, а также для снижения зараженности обмундирования и снаряжения бактериальными средствами и радиоактивной пылью.

*Легкий защитный костюм* является средством защиты периодического ношения. При заражении ОВ, РП, БА костюм Л-1 подвергают специальной обработке и используют многократно.

***Простейшие средства защиты кожи.*** В качестве простейших средств защиты кожи человека может быть использована, прежде всего, производственная одежда: куртки, брюки, комбинезоны, халаты с капюшонами, сшитые в большинстве случаев из брезента, огнезащитной или прорезиненной ткани, грубого сукна. Они способны не только

защищать от попадания на кожу радиоактивных веществ при авариях на АЭС и других радиационно-опасных объектах, но и от капель, паров и аэрозолей многих АХОВ. Брезентовые изделия защищают от капельножидких ОВ и АХОВ зимой до 1 ч., летом – до 30 мин.

Защиту до 2 ч. могут обеспечить зимние вещи: пальто из грубого сукна или драпа, ватники, дубленки, кожаные пальто. Все зависит от конкретных погодных и иных условий, концентрации и агрегатного состояния аварийно химически опасных или отравляющих веществ. После соответствующей подготовки защиту могут обеспечить и другие виды верхней одежды.

Для защиты ног лучше всего использовать резиновые сапоги, обувь из кожи и кожзаменителей. Резиновые изделия способны не пропускать капельножидкие ОВ АХОВ до 3–6 ч. На руки следует надеть резиновые или кожаные перчатки, можно рукавицы из брезента.

**Схема «Классификация средств индивидуальной защиты кожи»**



**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 31**

Сравните недостатки и СИЗК фильтрующего и изолирующего типов. Каковы их достоинства и недостатки. Для этого, опираясь на конспект и учебник, заполните таблицу.

Качества	СИЗК фильтрующего типа	СИЗК изолирующего типа
Достоинства		
Недостатки		

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 32**

Изготовьте ватно-марлевую повязку.

Условия выполнения задания: куска марли размером 90x50 см,



вата медицинская хирургическая гигроскопическая нестерильная 50 гр., ножницы.  
Её изготавливают из куска марли размером 90x50 см.



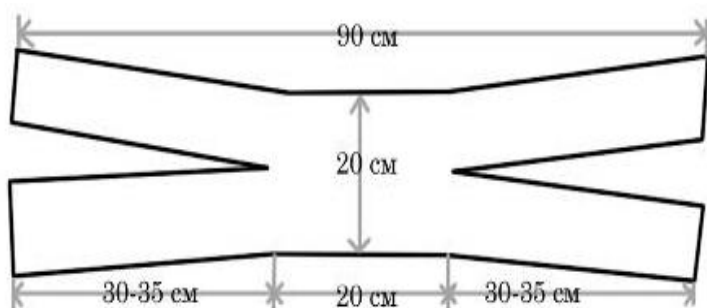
На середину кладут ровный слой ваты размером 20 x 20 см, толщиной 1-2см  
С обеих сторон марлю загибают по всей длине, накладывая на вату.



Оставшиеся по длине марли концы разрезают на 25-30 см с каждой стороны  
для завязывания. Допускается обшивание концов.



Надетая повязка должна закрывать подбородок, рот и нос до глаз.  
Концы повязки завязывают: нижние на темени, верхние на затылке.



### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 33

Определить необходимый размер противогаза.

Выбор размера противогаза ГП-7 осуществляется на основании результатов измерения горизонтального и вертикального обхвата головы. Горизонтальный обхват определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей по замкнутой линии, проходящей спереди по надбровным дугам, сбоку на 2-3 см выше края ушной раковины и сзади через наиболее выступающую точку головы. Вертикальный обхват определяется измерением головы по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. Для определения размеров противогаза ГП-5 необходимо знать только Вертикальный обхват головы. Запишите Ваш размер противогазов ГП- 5 и ГП-7, используя данные таблицы №1 и рисунка в таблицы.



Таблица №1.

Определение размера маски и противогаза ГП-5.

Результат измерения	Размер
До 63,0см	0
63,5-65,5 см	1
66,0-68,0см	2
68,5-70,5см	3
+1,0 и более	4

**А) Противогаз ГП-5**

Величина измерения	Размер

**Б) Противогаз ГП-7**

Величина измерения	Размер

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 34**

Заполните таблицу, характеризующую назначение, принцип действия и устройство гражданского противогаза ГП-7

Назначение	
------------	--

Принцип действия	
Устройство	

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 35

Заполните таблицу «Индивидуальная аптечка» пользуясь теоретическим материалом и материалом учебника.

*Теоретическая часть*

**Группа медицинских средств, используемых при ЧС и военных действиях.**

**Радиопротекторы** – химические вещества, снижающие действие ионизирующих излучений на человека, повышающие защитные свойства организма (при переоблучении – снижающие тяжесть лучевой болезни). К ним относятся цистеин, цистомин, цистофос. При приеме до облучения эффективность облучения будет снижена в 1,5 раза.

**Комплексоны** – аминокполикарбоновые кислоты и их производные.

**Адсорбенты** – искусственные и природные тела с развитой поверхностью, которая хорошо поглощает (адсорбирует) вещества из газов, растворов (силикогели, алюмогели, активные угли). Широкое применение нашли кристаллические алюмосиликаты – цеолиты.

**Аптечка индивидуальная АИ-2** содержит медицинские средства защиты и предназначена для оказания самопомощи и взаимопомощи при ранениях и ожогах (для снятия боли), предупреждения или ослабления поражения радиоактивными, отравляющими или аварийно химически опасными веществами (АХОВ), а также для предупреждения заболевания инфекционными болезнями. В аптечке находится набор медицинских средств. В гнездах аптечки размещены следующие медицинские препараты (см. учебник на с.103–104).

*Гнездо № 1* – противоболевое средство.

*Гнездо № 2* – средство для предупреждения отравления фосфорорганическими отравляющими веществами.

*Гнездо № 3* – противобактериальное средство.

*Гнездо № 4* – радиозащитное средство.

*Гнездо № 5* – противобактериальное средство.

*Гнездо № 6* – радиозащитное средство.

*Гнездо № 7* – противорвотное средство.

Индивидуальные противохимические пакеты ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10, ИПП-11 предназначены для обеззараживания капельножидких ОВ и некоторых АХОВ, попавших на тело и одежду человека, на средства индивидуальной защиты и на инструмент. В таблице представлены данные по основным типам ИПП.

Таблица «Индивидуальная аптечка»

№ гнезда, препарат	Назначение	Препарат аналогичного действия, который можно купить в аптеке

### 2.5. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 36

Изучите модели поведения при ЧС на транспорте и ответьте на контрольные вопросы.

*(для выполнения данного задания необходимо изучить правила поведения при авариях на автомобильном, железнодорожном, водном транспорте и в метро).*

### ***Модель поведения при автомобильной аварии (катастрофе)***

- не терять самообладания;
- управлять машиной до последней возможности;
- напрячь все мышцы, сделать их «каменными» до полной остановки машины;
- не пытаться выскочить из машины на ходу. Статистика показывает, что шансов выжить внутри автомобиля в 10 раз больше, чем при попытке покинуть его;
- сделать все возможное, чтобы избежать лобового удара. Он считается одним из самых опасных видов автомобильных аварий. Для этого нужно попытаться съехать с дороги, свернуть в кювет или затормозить так быстро, как только возможно без потери управления, съехать с дороги вправо, но не влево;
- если столкновение неизбежно, то упереться ногами в пол, наклонить вперед голову, спрятать ее между рук, напрячь все мышцы, упереться руками в руль или переднюю панель;
- если на заднем сидении находится пассажир, то ему рекомендуется закрыть голову руками и лечь на бок. Место рядом с водителем более опасно для пассажира, чем заднее сидение;
- при столкновении с неподвижным предметом безопаснее удариться о него всем бампером, чем левым или правым крылом: нужно постараться сместить удар в сторону от центра радиатора, а еще лучше – к самому краю, чтобы удар был по касательной. Необходимо помнить, что правильно пристегнутые ремни безопасности, подголовники при лобовом столкновении уменьшают вероятность гибели в два-три раза, при опрокидывании машины – в пять раз.

### ***После того как произошла авария:***

- попытайтесь сориентироваться, в каком месте машины и в каком положении вы находитесь;
- попытайтесь определить, есть ли возгорание, вытекает ли бензин, особенно если машина опрокинулась;
- определите, есть ли рядом с вами раненые;
- попробуйте выбраться из машины через дверь, а если она не открывается, то через окно;
- извлекать раненых из машины до приезда спасателей можно только в том случае, если машина загорелась.

Аварии, при которых автомобиль падает в воду, случаются достаточно редко. Если вы все же попали в такую ситуацию, то помните: автомашина некоторое время будет держаться на плаву. При погружении автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут. Этого достаточно, чтобы спастись. Следует включить фары, тогда спасателям будет легче обнаружить автомобиль. Надо снять лишнюю одежду, несколько раз глубоко вдохнуть, чтобы насытиться кислородом. Представьте свой путь вверх. Необходимо выбраться из автомобиля через окно или дверь, держась руками за крышу машины, резко оттолкнуться и плыть вверх. Учтите, что не стоит сразу открывать двери – вода попадет внутрь салона, и автомобиль утонет. Для спасения откройте окна. Если это сделать не удалось и автомобиль продолжает погружаться в воду, нужно попытаться разбить лобовое стекло. Заранее определите, чем вы это сделаете, дождитесь, пока вода заполнит салон наполовину, и действуйте.

***Аварии на общественном транспорте*** в настоящее время составляют почти треть всех дорожных происшествий. При этом страдают десятки пассажиров. Особенно распространены аварии с участием микроавтобусов «газелей».

### ***Как вести себя в общественном транспорте:***

- войдя в общественный транспорт (автобус, троллейбус, трамвай), по возможности займите свободное место;
- уступайте место пассажирам с детьми, престарелым, инвалидам – в случае аварии они пострадают больше других, потому что при внезапном толчке не смогут достаточно крепко уцепиться за поручни и удержаться от падения;
- при отсутствии свободных сидячих мест постарайтесь встать в центре салона, крепко держась за поручень;
- посмотрите, где расположены аварийные и запасные выходы, возможно, ими придется воспользоваться при аварии. Для этого нужно выдернуть специальный шнур и выдавить стекло.

ЧС на *железной дороге* происходят из-за столкновения поездов, схода вагонов с рельсов, пожаров и взрывов, а также из-за человеческого фактора: невнимательности, усталости, непрофессионализма машинистов и диспетчеров. При железнодорожной аварии наибольшую опасность для пассажиров представляют пожар, задымление в случае возгорания, удары о стены и различные внутренние конструкции, разбивающиеся стекла.

***Как вести себя при поездке по железной дороге:***

- строго соблюдайте правила поведения на железнодорожном транспорте;
- имейте в виду, что наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, так как именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении;
- обращайте внимание на место расположения тяжелого и громоздкого багажа. Его лучше размещать внизу, не поднимать на верхние полки. В случае неожиданной остановки поезда, резкого толчка, аварийной ситуации тяжелые вещи могут упасть на головы пассажиров;
- не загромождайте вещами проходы;
- не высовывайтесь из окон;
- заранее поинтересуйтесь, какие окна являются аварийными выходами. Обычно это окна третьего и шестого купе;
- немедленно сообщайте машинисту или транспортной милиции о подозрительных лицах и бесхозных предметах.

***Модель поведения при железнодорожной аварии:***

- при столкновении сгруппируйтесь, напрягите все мышцы, попытайтесь ухватиться за закрепленные полки, край стола;
- если рядом с вами находится ребенок, то схватите его, крепко прижмите к себе;
- прикройте рукой голову, лицо, чтобы не порезаться бьющимися стеклами;
- если вагон переворачивается, упритесь ногами в стенку;
- когда вагон остановится, осмотритесь вокруг себя, если есть раненые, окажите им первую помощь; позаботьтесь о детях, престарелых, инвалидах, женщинах;
- попытайтесь выбраться из вагона, с собой берите только самое необходимое;
- при необходимости воспользуйтесь аварийными выходами, разбейте стекла подручными средствами;
- срочно сообщите в МЧС о произошедшем;
- не создавайте панику и не допускайте ее.

ЧС в *метрополитене* могут произойти на станциях, в вагонах, туннелях. Их причинами являются столкновение поездов, сход вагонов с рельсов, пожары и взрывы из-за террористических актов и др. Падение человека на пути может произойти в результате неосторожности, давки или преднамеренных действий преступников. Главные опасности в таком случае – приближающийся поезд метрополитена и высокое напряжение. Поэтому:

- не стойте возле края платформы;

- если на платформе сильная давка, лучше пропустите 1...2 поезда, будьте внимательны при посадке и высадке;
- если вы увидели упавшего с платформы человека, следует немедленно сообщить об этом дежурному по станции;
- помогите ему выбраться, подайте руку;
- учтите, что в начале платформы есть лесенка, по которой можно выбраться на платформу;
- если приближается поезд и нет времени выбраться, то упавшему следует лечь между рельсами, пригнать голову.

***При опасности террористических актов в метро:***

- старайтесь садиться в центральные вагоны, они считаются наиболее безопасными;
- категорически запрещено трогать оставленные бесхозные вещи, это очень опасно. Сообщите машинисту, если увидите их или подозрительных людей;
- шансов выжить больше у тех пассажиров, которые в момент взрыва стоят, потому что взрывные устройства могут быть спрятаны под сидения.

***При взрыве в метро:***

- не стремитесь выбраться из вагона, если он не горит и поезд стоит или движется в тоннеле. Там очень много кабелей и проводов, находящихся под высоким напряжением;
- не притрагивайтесь к металлическим частям вагона, они могут быть под напряжением;
- окажите первую помощь раненым, если они имеются;
- при задымлении дышите через платок; лягте на пол – внизу, около пола, дыма всегда меньше.

По подсчетам специалистов, в настоящее время на дне океанов и морей находится свыше 1 млн. судов.

Аварии и катастрофы на ***водном транспорте*** связаны с множеством причин. Новейшее радиолокационное и другое навигационное оборудование не спасает суда от столкновений между собой, от попадания на мелководье, рифы. Это можно объяснить ростом количества судов, увеличением скорости и напряженностью графика их движения.

Опасные природные явления (ураганы, штормы, льды), ухудшение видимости при неблагоприятных метеорологических условиях (туман, дождь) также приводят к авариям и катастрофам. Но статистика указывает, что чаще всего причиной аварий на водном транспорте является человеческий фактор, то есть ошибки, совершенные людьми. Их можно разделить на ошибки, допущенные на стадии проектирования и строительства судов, что приводит к их технической непригодности, и ошибки при эксплуатации. Опасность возрастает многократно, когда к неблагоприятным метеорологическим условиям прибавляются ошибки, совершаемые людьми из-за невнимательности, небрежности, а также превышение скорости, неправильная оценка курса встречных судов, неправильное маневрирование, нарушение правил перевозки опасных грузов и т.д.

***Меры предосторожности при путешествии на воде:***

- максимально ограничьте пребывание на палубе во время сильного ветра и волн;
- если выйти на палубу необходимо, крепко держитесь за поручни;
- в шторм перед выходом на палубу обязательно наденьте спасательный жилет.

***Модель поведения при ЧС на водном транспорте:***

- в начале плавания выясните, как попасть на палубу кратчайшим путем, где расположены выходы;
- узнайте, где хранятся спасательные жилеты и как ими пользоваться;
- при начале эвакуации внимательно слушайте команды;
- не создавайте панику;

- возьмите с собой теплую одежду, одеяло, спасательный жилет, документы, деньги, лекарства, продукты, спички;
- наденьте спасательный жилет. Это рекомендуется сделать и тем, кто хорошо плавает;
- при посадке в шлюпку ведите себя достойно, не толкайтесь, пропустите вперед детей и женщин; в шлюпке не пересаживайтесь с места на место;
- если сесть в шлюпку или в другое плавсредство не удалось, то прыгайте в воду;
- в первые секунды попадания в воду задержите дыхание и зажмите нос, чтобы вода не попала внутрь; другой рукой держитесь за спасательный жилет;
- выныривайте с открытыми глазами;
- постарайтесь как можно быстрее отплыть от тонущего корабля на безопасное расстояние;
- постарайтесь ухватиться за какой-нибудь плавающий предмет;
- берегите силы;
- подавайте сигналы о помощи;
- учтите, что одежда помогает спастись от холода, в ней температура тела на несколько градусов выше;
- чтобы согреться в воде, по очереди напрягайте мышцы. Не надо размахивать ногами и руками, на это уйдут все силы;
- если вы в спасательном жилете, то сгруппируйтесь и обхватите руками грудную клетку. Таким образом, можно увеличить срок выживания в холодной воде на 50%;
- помните, что вас наверняка уже начали искать, надо продержаться до прибытия помощи.

При попадании в холодную воду у человека быстро начинается переохлаждение. Переохлаждение приводит к нарушению координации движений и работы дыхательного центра, развитию острого холодного шока. В результате шока человек теряет сознание и погибает. Быстрота наступления переохлаждения зависит от температуры воды и от того, во что одет человек. Переохлаждение может развиваться даже в теплой воде. При температуре воды 15°C человек теряет сознание примерно через 2 ч, при температуре около 0°C переохлаждение и потеря сознания наступает через 15 мин. В России каждый год тонет около 15 тыс. человек. Большинство пострадавших от несчастных случаев на воде находились в этот момент в состоянии алкогольного опьянения.

ЧС, вызванные авариями и катастрофами на гидротехнических сооружениях, связаны с опасностью моментального затопления обширных районов. Огромный стремительный поток вырвавшейся воды создает смертельную угрозу, смывая все на своем пути, приводит к человеческим жертвам, разрушениям. Размеры гидросооружения и его разрушения определяют скорость и высоту возникшей волны. Так, в горных районах скорость волны может достигать 100 км/ч. Каждый гидроузел имеет свою зону затопления. В этой зоне запрещено какое-либо строительство.

В случае ЧС проводится оповещение населения при помощи радио, телевидения, телефонов, громкоговорящей связи. Население, получив сигнал оповещения, должно немедленно приступить к эвакуации в безопасное место. Там необходимо ожидать спада воды или новых сообщений.

### **Контрольные вопросы**

1. Какова модель поведения при автомобильной аварии?
2. Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
3. В каком месте салона общественного транспорта безопаснее всего находиться во время движения? Почему?
4. Как вести себя при поездке на железнодорожном транспорте?
5. Какова модель поведения при железнодорожной аварии (катастрофе)?
6. Что делать, если на станции метро вы увидели упавшего с платформы человека?

7. Как вести себя в метро при опасности террористических актов?
8. Каковы причины ЧС на водном транспорте?
9. Какие меры предосторожности должны соблюдать путешественники по воде?
10. Какова модель поведения при ЧС на водном транспорте?

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 37**

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

**Методические указания:** для выполнения данного задания необходимо использовать теоретический материал задания 1.

Правильно	Неправильно

#### **Утверждения:**

1. ЧС техногенного характера подразделяются на ЧС без загрязнения и с загрязнением окружающей среды.
2. При автомобильной аварии необходимо как можно быстрее выскочить из машины на ходу.
3. При автомобильной аварии необходимо управлять машиной до последней возможности.
4. После того как произошла автомобильная авария, попытайтесь сориентироваться, в каком месте машины и в каком положении вы находитесь.
5. Если в результате аварии в автомобиле появились раненые, их надо вытащить оттуда как можно скорее.
7. Если в результате аварии автомобиль упал в воду, помните, что он практически сразу пойдет ко дну.
8. При погружении в воду автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут.
9. Наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении,
10. Аварийные выходы из вагона обычно расположены в первом и последнем купе.
11. Статистика указывает, что человеческий фактор чаще всего является причиной аварий на водном транспорте.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 38**

Изучите теоретический материал и ответьте устно на вопросы.

#### **Теоретический материал.**

#### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРАКТА**

#### **Признаки наличия взрывных устройств:**

1. Припаркованные около домов автомашины, незнакомые жильцам (бесхозные).
2. Присутствие проводов, небольшой антенны, изолянта, скотча на машине или каком-либо хозяйственном предмете (сумке, чемодане, коробке и т.д.).
3. Необычное размещение обнаруженного бытового бесхозного предмета.
4. Бесхозные портфели, чемоданы, сумки, свертки, мешки, ящики, коробки.
5. Присутствие шума внутри обнаруженного предмета (тикание часов, щелчки или какие-либо другие звуки).
6. Присутствие в найденном предмете источников питания (батарейки).
7. Растяжки из проволоки, шпагата, веревки.
8. Специфический, не свойственный конкретной местности, запах.

При обнаружении подозрительных предметов немедленно сообщите в дежурные службы территориальных органов Внутренних дел, ФСБ, управление по делам ГО и ЧС.

### ***Возможные места установки взрывных устройств:***

1. Подземные переходы (тоннели).
2. Вокзалы, рынки, магазины.
3. Стадионы, дискотеки.
4. Транспортные средства.
5. Объекты жизнеобеспечения (электростанции, газоперекачивающие и распределительные станции...).
6. Учебные заведения.
7. Больницы, поликлиники.
8. Подвалы, чердаки и лестничные клетки жилых зданий.
9. Контейнеры для мусора, урны.
10. Опоры мостов и линий электропередач.

### ***Если вас захватили в заложники. Основные правила поведения***

1. Успокойтесь и не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом.
2. Мобилизуйте свои силы и подготовьтесь к возможному суровому испытанию.
3. Сохраняйте умственную и физическую активность.
4. Не провоцируйте террористов: не показывайте ненависть и пренебрежение.
5. С самого начала (особенно в первый час) выполняйте все указания бандитов.
6. Не привлекайте террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение.
7. Постарайтесь определить место вашего нахождения (заточения).
8. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.
9. Заявите о своем плохом самочувствии.
10. Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье.
11. Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности разговоров, манеры поведения).
12. Если можно, постарайтесь расположиться подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников.
13. При возможном штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.
14. Помните, правоохранные органы делают все, чтобы Вас освободить.

### ***Что делать при обнаружении взрывного устройства***

1. Не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками.
2. Немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы органов внутренних дел, ФСБ, ГО и ЧС.
3. **Внимание!** Использование средств радиосвязи, мобильных телефонов и других радио средств способно вызвать срабатывание радиовзрывателя.
4. Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов на не котором удалении от взрывного устройства и указать место нахождения подозрительного предмета.

### ***Поведение пострадавших.***

#### ***Если вы ранены***

1. Если капиллярное кровотечение. Постарайтесь перевязать рану жгутом, полотенцем, шарфом или куском ткани.
2. Если венозное кровотечение. Наложите давящую повязку, используя ремень, платок, полосу прочной ткани.
3. Окажите помощь тому, кто рядом, но в более тяжелом положении.

*Если вы находитесь под завалом*

1. Не падайте духом и не паникуйте.
2. Осмотритесь нет ли поблизости пустот. Постарайтесь определить, откуда идет воздух.
3. Постарайтесь подать сигнал голосом, стуком. Лучше это делать, когда услышите голоса людей, лай собак.
4. Как только машины и механизмы прекратят работу и наступит тишина значит, объявлена «минута молчания». В это время спасатели с приборами и собаками ведут усиленную разведку. Используйте это привлеките их внимание любым способом. Вас обнаружат по стону, крику и даже дыханию.

*Если вы задыхаетесь*

1. Наденьте влажную ватно-марлевую повязку.
2. Защитите органы дыхания мокрым полотенцем, платком, шарфом или другой тканью.
3. При запахе газа раскройте окна, не пользуйтесь зажигалкой, спичками, не включайте электрические приборы и освещение.

**Вопросы:**

1. В чем опасность террористического акта?
2. В какой форме совершаются террористические акты?
3. Что категорически запрещается делать с подозрительными предметами и около них?
4. Кому надо сообщать о находке таких предметов и какую информацию?
5. Назовите основные правила поведения заложников.
6. Назовите основные правила поведения пострадавших.
7. Перечислите признаки наличия взрывных устройств.

## **РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ**

### **Тема 3.1.**

#### ***История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации***

#### **Практическая работа № 4**

**Тема «Виды и рода Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение и особенности прохождения службы».**

**Цель:** - изучить организационную структуру Вооружённых Сил, виды и рода войск, их предназначение и особенности прохождения службы.

**Оборудование:** методические указания, учебник, конспект лекций.

**Практическая часть:**

**Задание 1.** Сухопутные войска (СВ):

Назначение: \_\_\_\_\_

Структура СВ: \_\_\_\_\_

Рода войск: \_\_\_\_\_

Специальные войска: \_\_\_\_\_

Мотострелковые войска: \_\_\_\_\_

Танковые войска: \_\_\_\_\_

Ракетные войска и артиллерия: \_\_\_\_\_

Войска ПВО СВ: \_\_\_\_\_

Армейская авиация: \_\_\_\_\_

**Задание 2.** Изобразите состав Сухопутные войска (СВ) в виде схемы.

**Задание 3.** Заполните таблицу применительно к Сухопутным войскам:

Типы воинских формирований	Виды воинских формирований
Объединения	
Соединение	
Часть	
Подразделение	

**Задание 4.** Военно - Воздушные Силы (ВВС):

Название: \_\_\_\_\_

Структура ВВС: \_\_\_\_\_

**Задание 5.** Изобразите состав Военно - Воздушные Силы (ВВС) в виде схемы.

**Задание 6.** Военно - Морской ФЛОТ (ВМФ):

Назначение: \_\_\_\_\_

Структура ВМФ: \_\_\_\_\_

Организационная структура ВМФ:

Северный флот \_\_\_\_\_

Тихоокеанский флот \_\_\_\_\_

Черноморский флот \_\_\_\_\_

Балтийский флот \_\_\_\_\_

Каспийская флотилия \_\_\_\_\_

**Задание 7.** Заполните таблицу. В ней отметьте самые известные сражения Российского флота и флотоводцев, которые руководили силами флота в этих сражениях. При ответе используйте учебник истории.

Победы Российского флота	Годы сражения	Флотоводцы-победители
Гангут		
Гренгам		
Чесма		
Федониси		
Калиакрия		
Синоп		

**Задание 8.** Ракетные войска стратегического назначения (РВСН):

Назначение \_\_\_\_\_

Вооружение РВСН: \_\_\_\_\_

Ракетные комплексы: (мобильные и стационарные) \_\_\_\_\_

Уровень боеготовности : \_\_\_\_\_

**Задание 9.** Воздушно-Десантные войска (ВДВ):

Назначение: \_\_\_\_\_

ВДВ состоят: (боевые части и специальные части) \_\_\_\_\_

Вооружение ВДВ: \_\_\_\_\_

Воздушно-десантная техника: \_\_\_\_\_

Основные боевые свойства ВДВ: \_\_\_\_\_

**Задание 10.** Космические войска (КВ):

Назначение: \_\_\_\_\_

**Задание 11.** Инженерные войска:

Назначение: \_\_\_\_\_

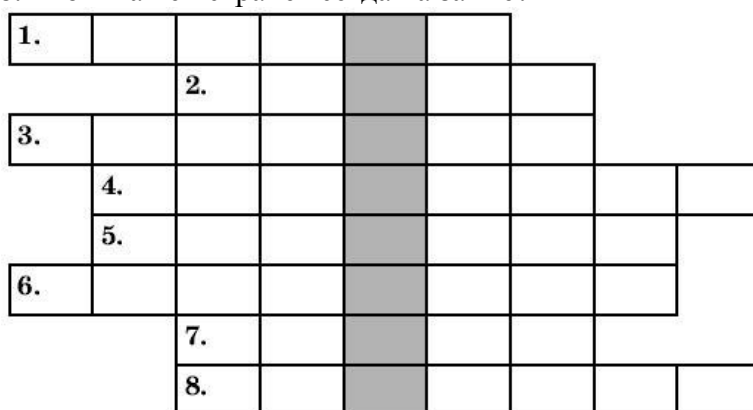
**Задание 12.** Войска радиационной, химической и биологической защиты:

Назначение \_\_\_\_\_

**Задание 13.** Отгадайте кроссворд.

Кроссворд: строки необходимо заполнять сверху вниз по порядку. В выделенной колонке получим название военного журнала, посвященного спецназу армии, Внутренних и Пограничных войск.

1. Федеральная ... безопасности.
2. Головной убор спецназа Внутренних войск.
3. Основное подразделение Пограничных войск.
4. Военный ... – основной тип учреждения высшего военного образования в пограничной службе и Внутренних войсках.
5. Основное соединение Сухопутных и Внутренних войск.
6. Город, в котором дислоцируется Отдельная дивизия оперативного назначения.
7. Федеральный ... «О внутренних войсках».
8. Что в нашей стране всегда на замке?



Вывод: \_\_\_\_\_

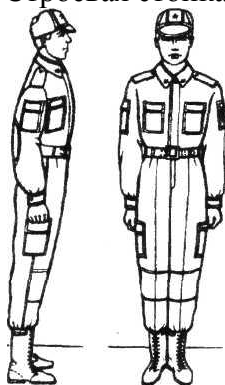
**Тема 3.3. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту.  
Альтернативная гражданская служба.**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 42**

**Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Смирно».**

Перед практической тренировкой строевой стойки ознакомьтесь со статьёй 27. СУ ВС РФ:

Строевая стойка (рис. 1) 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.

Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдавании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд

Для обучения студентов строевой стойке преподаватель строит отделение (взвод) в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, показывает, как нужно принимать строевую стойку путем образцового ее показа.

При этом студенты должны видеть преподавателя при показе спереди и сбоку. В ходе показа строевой стойки преподаватель рассказывает, в каких случаях применяется строевая стойка, и обращает особое внимание на правильное принятие строевой стойки при отдаче и получении приказа, при обращении военнослужащих друг к другу.

Тренировать приём необходимо по разделениям, с помощью трёх подготовительных упражнений, которые преподаватель показывает студентам, одновременно поясняя, как они выполняются.

Для этого студенты взвода в разомкнутом одношереножном строю становятся на линию строевой площадки. Преподаватель показывает первое подготовительное упражнение - «Тренировка строевой стойки по разделениям на четыре счёта, для рук». По счёту раз — согнуть руки в локтях (локти прижаты, предплечье параллельно земле, пальцы рук собраны вместе, большой палец отогнут кверху), по счёту два - пальцы рук за исключением большого полусогнуть, по счёту три - большой палец прижать сверху, по счёту четыре — руки опустить, грудь приподнять корпус подать вперёд, подбородок приподнять (при этом руки находятся большим пальцем на середине бедра и внутренней частью ладони к бедру).

После этого преподаватель приступает к тренировке. Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется по командам: «Взвод, упражнение, по-разделениям, начи-НАЙ», «Делай - РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ, делай - ЧЕТЫРЕ» и т. д.

В ходе выполнения упражнения преподаватель следит за его правильным выполнением и делает замечания каждому студенту, для этого целесообразно, чтобы команды на выполнение подавал командир взвода или студенты подавали их хором.

После того, как преподаватель убедится, что студенты усвоили 1 -е упражнение, он переходит к тренировке 2-го подготовительного упражнения «Тренировка строевой стойки по разделениям на четыре счёта, для ног».

По счёту раз - носки свести, по счёту два - носки развести, по счёту три - приподняться на носках, по счёту четыре - опуститься, сохраняя положение строевой стойки (корпус подан вперёд, подбородок приподнят).

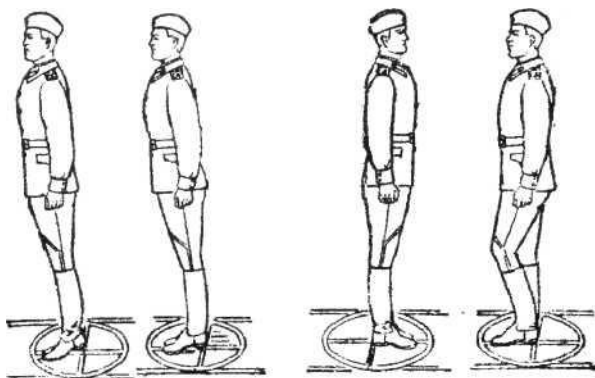
После этого преподаватель приступает к тренировке. Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется по командам: «Взвод, упражнение, по-разделениям, начи-НАЙ», «Делай - РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ, делай - ЧЕТЫРЕ» и т. д.

После того, как преподаватель убедится, что студенты усвоили 2-е упражнение, он при наличии времени на занятии переходит к тренировке 3-го подготовительного упражнения - комплексного «Тренировка строевой стойки по разделениям на восемь счетов». Это упражнение представляет собой последовательное выполнение первых двух подготовительных упражнений и выполняется по командам: «Взвод, упражнение, по-разделениям, начи-НАЙ», «Делай — РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ, делай - ЧЕТЫРЕ, делай - ПЯТЬ, делай - ШЕСТЬ, делай - СЕМЬ, делай - ВОСЕМЬ» и т. д.

Подавая команды, преподаватель следит за правильностью выполнения приёма и указывает на допускаемые обучаемыми ошибки.

После одиночной тренировки, при наличии времени на занятии и хорошем усвоении приёма студентами, преподаватель может перейти к попарной тренировке, для чего производит расчет во взводе на первый и второй и командует: «Первые номера налево, а вторые напра-ВО», затем «Первые номера проверяют, вторые выполняют — к попарной тренировке — ПРИСТУПИТЬ», а сам следит за тренировкой, исправляет ошибки, допускаемые обучаемыми, и периодически меняет тренирующихся и контролирующих.

Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказать студентам подняться на носки. Если строевая стойка была



принята правильно, то все студенты легко, без наклона вперед выполняют команду. Можно проверить правильность строевой стойки поднятием носков. Преподаватель подает команду «Поднять носки, делай — РАЗ». Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут.

Научив принимать строевую стойку по разделениям, преподаватель тренирует студентов в выполнении приема в целом, для чего подает команды, например: «Отделение (Взвод), в одну шеренгу -СТАНОВИСЬ» или «Отделение (Взвод) - СМИРНО». Обучаемые выполняют команды, принимают строевую стойку, а преподаватель следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок. При отработке второго подготовительного упражнения преподаватель показывает, как обучаемые должны держать голову при строевой стойке. Чтобы проверить правильность положения головы, необходимо принять строевую стойку и, не опуская головы, посмотреть вниз перед собой. При правильном положении головы студенты должны видеть на плацу самую близкую точку в двух-трех шагах от себя, любое другое положение головы обучаемого будет неправильным. Преподаватель обращает внимание студентов на то, что при правильной строевой стойке грудь всегда находится несколько впереди подбородка.

Отработав подготовительные упражнения, преподаватель приступает к тренировке всех элементов строевой стойки в целом, для чего подает команды «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО» или другие команды, например: «Два шага вперед (назад), шагом — МАРШ», «Студент Петров. Шаг вперед, шагом — МАРШ» и т. д.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 43**

**"Выполнение команд: «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы — снять (надеть)», «Равняйся», «Отставить»".**

Перед тренировкой команд «Вольно» и «Заправиться» ознакомиться с положением строевого устава.

**Статья 28. СУ ВС РФ:**

*По команде «ВОЛЬНО» сыпать 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.*

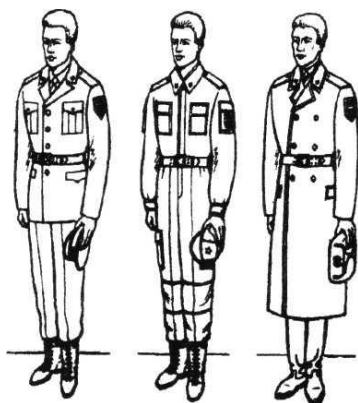
Перед командой «ЗАПРАВИТЬСЯ» подается команда «ВОЛЬНО». После того как обучаемые научатся принимать строевую стойку, преподаватель учит их выполнять команды «Вольно» и «Заправиться». Перед командой «Заправиться» надо всегда подавать команду «Вольно».

По команде «Вольно» следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «Заправиться» разрешается, не оставляя своего места в строю и стоя свободно, поправить оружие, обмундирование и снаряжение, негромко разговаривать.

При необходимости выйти из строя надо получить разрешение своего непосредственного начальника; курить можно только с разрешения старшего командира.

Закончив показ и объяснение, как выполняются эти команды, преподаватель приступает к обучению. С этой целью производит различные построения, подавая команды, например: «Отделение — РАЗОЙДИСЬ», «Отделение, в одну шеренгу—СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ» и т. д.



Обучаемые по команде «Становись» занимают свое место в строю, принимают строевую стойку, а преподаватель проходит перед строем и проверяет ее выполнение. Убедившись, что обучаемые приняли строевую стойку правильно, подает команду «ВОЛЬНО» и следит, как она выполняется.

Сделав замечания тем, кто неправильно выполнил команду «Вольно», и подав ее несколько раз для тренировки, учит выполнять команду «Заправиться». Так, подавая неоднократно команды «СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», преподаватель добивается правильного и четкого их выполнения. В дальнейшем навыки в выполнении строевой стойки и действия по командам «Вольно» и «Заправиться» совершенствуются на всех занятиях.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 44**

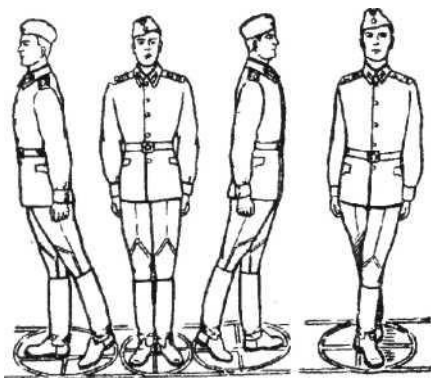
**"Повороты на месте".**

**Статья 30. СУ ВС РФ:**

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «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 .

Преподаватель объясняет, что повороты на месте выполняются студентами на всех занятиях, при подходе к начальнику и отходе от него, а также при постановке в строй и подразделениями, как на занятиях, так и во время построений и передвижений.

Обучение поворотам на месте начинается после отработки строевой стойки, так как только на ее основе можно правильно освоить эти приемы. При этом вначале необходимо отработать повороты направо, налево (на 1/4 круга) и кругом (на 1/2 круга), а затем повороты пол-оборота направо и пол-оборота налево (1/8 круга).

Для обучения поворотам на месте преподаватель выстраивает взвод по периметру строевой площадки (в одну шеренгу с интервалом четыре шага) и, выйдя на середину строя, показывает поворот в целом в уставном темпе.

Показывая прием по разделениям, поясняет, что поворот кругом и налево производится в сторону левой руки на левом каблуке и правом носке, а поворот направо - в сторону правой руки на правом каблуке и левом носке. Все повороты выполняются на два счета: по первому счету надо повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, по второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу.

Для четкого и красивого поворота на месте необходимо перенести тяжесть тела на ту ногу, в сторону которой делается поворот, с одновременным рывком корпуса в сторону поворота и сильным упором на носок противоположной ноги, сохраняя устойчивое положение туловища. После этого преподаватель показывает прием в медленном темпе с одновременным разъяснением порядка действий по предварительной и исполнительной командам. Поворот направо разучивается по разделениям на два счета.

Показав прием по разделениям, преподаватель командует: **«Направо, по разделениям, делай—РАЗ, делай—ДВА».**

Преподаватель следит за тем, чтобы обучаемые по первому счету, резко повернувшись в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняли положение корпуса, как при строевой стойке, и не сгибали ног в коленях, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу (рис. 4, а). Каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей ноги должны быть развернуты так, чтобы после окончания поворота носки, оказались развернутыми на ширину ступни. Положение рук должно быть, как при строевой стойке.

При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету **«раз»** подается команда **«ОТСТАВИТЬ».**

По счету **«делай - ДВА»** кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене. Разучив со взводом поворот направо по разделениям, преподаватель приступает к разучиванию его в целом. Для этого он подает команду **«Напра-ВО»** и сопровождает ее подсчетом вслух: **«РАЗ, ДВА».**

Изучение приема можно продолжать под счет вслух самих обучаемых или под барабан. При изучении поворота необходимо обратить внимание на то, чтобы он выполнялся не только с помощью ног, но и с помощью резкого движения корпусом в сторону поворота с соблюдением всех правил строевой стойки.

Закончив тренировку в выполнении поворота направо, преподаватель сначала показывает в целом, а затем по разделениям поворот налево. Поворот налево также выполняется на два счета.

По команде **«Налево, по разделениям, делай — РАЗ»** обучаемые должны повернуться на левом каблуке и на правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками (рис. 4, б). По счету **«делай — ДВА»** правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

После показа и пояснения поворота налево в такой же последовательности проводится тренировка в выполнении этого поворота.

Изучив со взводом поворот налево, преподаватель переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее преподаватель поясняет, что поворот кругом выполняется по команде **«Кру-ГОМ»** так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180°.

По команде **«Кругом, по разделениям, делай — РАЗ»** надо резко повернуться на левом каблуке и на правом носке, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на каблук левой ноги, подавая корпус немного вперед. При повороте кругом также не допускается размахивание руками вокруг корпуса.

По счету **«делай — ДВА»** надо кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

Добившись правильного выполнения приема по разделениям, следует перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом.

При обучении повороту кругом преподаватель должен внимательно следить за тем, чтобы студенты не срывали преждевременно с места сзади стоящую ногу, а при повороте не допускали колебания корпусом и размахивания руками.

Тренировка в поворотах направо, налево, кругом проводится самостоятельно, попарно и в составе отделения до полного усвоения.

Если студенты выполняют поворот или его элемент неправильно, преподаватель подает команду **«ОТСТАВИТЬ»**, указывает на ошибку и подает команду на повторение.

Если студенты повторяют ошибки, то преподаватель выводит их из строя, показывает им ошибки, подает команды, обучает их, устраняя в процессе выполнения команды все неправильные действия.

Находящиеся в это время в строю выполняют прием по командам преподавателя вместе с обучаемым. По окончании обучения студентов, допустивших ошибку, преподаватель приказывает им встать в строй и вызывает для обучения очередных студентов из строя.

При выполнении поворотов на месте характерны следующие ошибки: преждевременный поворот корпуса по предварительной команде, сгибание ног в коленях, размахивание руками при повороте, наклонение головы вниз, опускание груди или выпячивание живота, отклонение корпуса назад, поворот не на каблуке, а на всей ступне, при повороте кругом неполный разворот, приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса. В ходе обучения преподаватель совершенствует свою строевую выучку, поэтому он, подавая команды личному составу, сам образцово выполняет приемы.

Во время занятий со студентами в целях развития у них командирских и методических навыков целесообразно поочередно ставить их в роль обучающего.

По команде **«Налево, по разделениям, делай — РАЗ»** обучаемые должны повернуться на левом каблуке и на правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время

поворота руками (рис. 4, б). По счету «**делай—ДВА**» правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

После показа и пояснения поворота налево в такой же последовательности проводится тренировка в выполнении этого поворота.

Изучив со взводом поворот налево, преподаватель переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее преподаватель поясняет, что поворот кругом выполняется по команде «**Кру-ГОМ**» так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180°. По команде «**Кругом, по разделениям, делай—РАЗ**» надо резко повернуться на левом каблуке и на правом носке, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на каблук левой ноги, подавая корпус немного вперед. При повороте кругом также не допускается размахивание руками вокруг корпуса.

По счету «**делай — ДВА**» надо кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

Добившись правильного выполнения приема по разделениям, следует перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом.

При обучении повороту кругом преподаватель должен внимательно следить за тем, чтобы студенты не срывали преждевременно с места сзади стоящую ногу, а при повороте не допускали колебания корпусом и размахивания руками.

Тренировка в поворотах направо, налево, кругом проводится самостоятельно, попарно и в составе взвода до полного усвоения.

Если студент выполняет поворот или его элемент неправильно, преподаватель подает команду «**ОТСТАВИТЬ**», указывает на ошибку и подает команду на повторение.

Если студент повторяет ошибку, то преподаватель выводит его из строя, показывает ему ошибку, подает команды, обучает его, устраняя в процессе выполнения команды все неправильные действия.

Находящиеся в это время в строю выполняют прием по командам преподавателя вместе с обучаемым. По окончании обучения студента, допустившего ошибку, преподаватель приказывает ему встать в строй и вызывает для обучения очередного студента из строя.

При выполнении поворотов на месте характерны следующие ошибки:

- преждевременный поворот корпуса по предварительной команде,
- сгибание ног в коленях, размахивание руками при повороте,
- наклонение головы вниз,
- опускание груди или выпячивание живота,
- отклонение корпуса назад, поворот не на каблуке, а на всей ступне,
- при повороте кругом неполный разворот, приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 45**

### **"Движение строевым шагом"**

Ст. 31. Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110- 120 шагов в минуту. Размер шага - - 70 — 80 см.

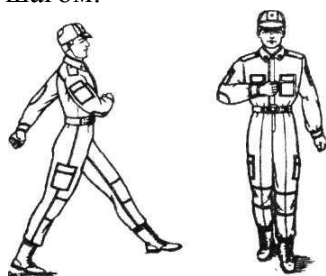
Движение бегом осуществляется с темпом 165 - 180 шагов в минуту. Размер шага — 85 — 90 см. Шаг бывает строевой и походный.

**Строевой шаг** применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

- Ст. 32. 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.



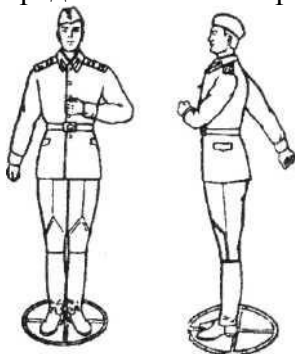
При движении строевым шагом (рис. 5) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15 — 20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

- Рис.5. «Движение строевым шагом»
- Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии 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. 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.
- Строевой шаг является одним из наиболее сложных и трудных по усвоению строевых приемов, выполнение которого требует от обучаемых особой собранности, подтянутости, четкости, согласованного движения рук и ног.

Обучение движению строевым шагом осуществляется с помощью подготовительных упражнений в следующей последовательности:

- для рук на два и четыре счёта; для рук и ног на четыре счёта;
  - движение учебно-строевым шагом с подтягиванием ноги на четыре счёта;
  - движение учебно-строевым шагом с выносом ноги на четыре счёта;
- движение строевым шагом с темпом 50 - 60 шагов в минуту

По команде «Левую руку — СТАВЬ» студенты должны вынести вперед левую руку, согнутую в локте и приложить ее, развернув ладонь в сторону земли на уровне солнечного сплетения, касаясь его вторым суставом большого пальца. При этом преподаватель должен следить за тем, чтобы локоть вынесенной левой руки был подан вперед, а предплечье было параллельно земле, составляя одну прямую линию вместе с кистью руки.



Строевая стойка при этом положении, должна обязательно сохраняться. Затем преподаватель подаёт команду «Подготовительное упражнение для правой руки, делай

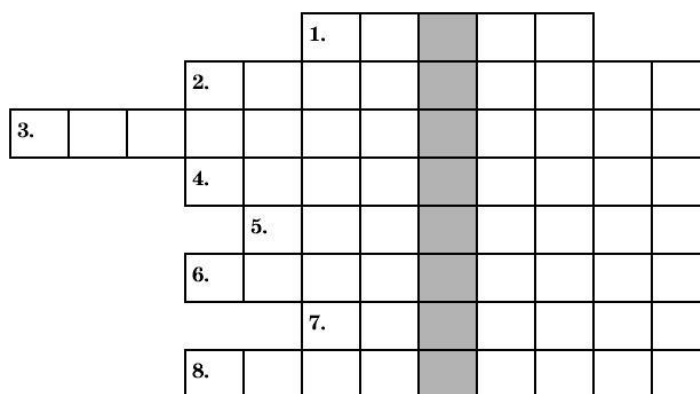
— **РАЗ, делай — ДВА**». По счету «делай— РАЗ» студенты должны вынести вперед согнутую правую руку в локте так, чтобы кисть руки поднялась и коснулась второй фалангой большого пальца третьего сустава мизинца левой руки. При этом предплечье правой руки должно быть параллельно земле, локоть вынесен вперед. По счету «делай — ДВА» обучаемые должны вынести правую руку назад до отказа так, чтобы кисть руки была продолжением предплечья.

После каждого счета преподаватель задерживает положение рук обучаемых и исправляет допущенные ими ошибки. При неправильном выполнении приема большинством студентов он подает команду «**ОТСТАВИТЬ**», а если ошибки допускает лишь один студент, подает команду, например, «**Студент Иванов — ОТСТАВИТЬ**». Разучив упражнение для правой руки, аналогично тренируют упражнение для левой.

### *Тема 3.4. Как стать офицером Российской армии. Боевые традиции Вооруженных Сил России.*

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 46**

Кроссворд. В одном из столбцов вы получите название реки, воспетой в «Слове о полку Игореве», на берегах которой произошло одно из важнейших сражений в истории нашего Отечества.



#### **Вопросы:**

1. Создатель второго ополчения в «Смутное время».
2. Группа военнослужащих, проходящих службу в одном подразделении (части) и совместно выполняющие боевые, технические, хозяйственные и социально-бытовые задачи.
3. «Гордость русских моряков», город-герой.
4. Русский полководец начала XVII века, герой освобождения Москвы от польской интервенции.
5. Старинное название купеческой «специальности» Козьмы Минина.
6. Величайший русский полководец, автор афоризма «Русские прусских всегда бивали!».
7. Герой Отечественной войны, ученик Суворова, грузинский князь.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 47**

Определите, какие подразделения и части являются воинскими коллективами, а какие нет:

- 1) радиотехнический полк, состоящий из подразделений, расположенных отдельно на площади, равной площади Швейцарии;
- 2) расчет аппаратной, входящей в состав стационарного узла связи;
- 3) экипаж самоходной гаубицы, входящей в состав артиллерийского полка;
- 4) расчет радиометрического поста, расположенный на расстоянии 120 км от полигона;
- 5) экипаж танка;
- 6) экипаж подводной лодки.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 48**

Изучите внимательно извлечения из Уголовного кодекса Российской Федерации *статьи 335 и 336. Запишите в тетрадь.*

**Статья 335.** Нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими при отсутствии между ними отношений подчинённости.

1. Нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими при отсутствии между ними отношений подчинённости, связанное с унижением чести и достоинства или издевательством над потерпевшим либо сопряжённое с насилием, - наказывается содержанием в дисциплинарной воинской части на срок до двух лет или лишением свободы на срок до трёх лет.
2. То же деяние, совершённое в отношении двух или более лиц; группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой; с применением оружия; с причинением средней тяжести вреда здоровью, - наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.
3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, повлёкшие тяжкие последствия, - наказываются лишением свободы на срок до десяти лет.

**Статья 336.** Оскорбление военнослужащего.

1. Оскорбление одним военнослужащим другого во время исполнения или в связи с исполнением обязанностей военной службы – наказывается ограничением по военной службе на срок до шести месяцев или содержанием в дисциплинарной воинской части на тот же срок.
2. Оскорбление подчинённым начальника, а равно начальником подчинённого во время исполнения или в связи с исполнением обязанностей военной службы – наказывается ограничением по военной службе на срок до одного года или содержанием в дисциплинарной воинской части на тот же срок.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 49**

**Задание:** закончите 10 пословиц и поговорок о дружбе и товариществе.

Нет друга, так ищи, а нашёл... *(береги)*.

Сам погибай, а товарища ... *(выручай)*.

Бой красен мужеством, а товарищ... *(дружбою)*.

Дружба дружбой, а служба ... *(службой)*.

Дружба крепка не лестью, а правдой и... *(честью)*.

Дружба да братство сильнее любого ... *(богатства)*.

Чем крепче дружба, тем легче... *(служба)*.

Дружба службе... *(помогает)*.

Не имей сто рублей, а имей сто ... *(друзей)*.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 50**

Дополните следующие фразы *(тексты выведены на экран)*:

Древний, традиционный вид взаимоотношений в коллективе, предполагающий активную поддержку и взаимопомощь людей в преодолении трудностей, называется ... *(товариществом)*.

Вид личных взаимоотношений людей, предполагающий психологическое единство, духовную совместимость и потребность в постоянном общении, - это... *(дружба)*.

Кодексом войскового товарищества являются ... *(воинские уклады)*.

Нарушениями принципов войскового товарищества являются:

-... отношения *(неуставные)*;

- ... сослуживца *(унижение чести и достоинства)*;

-... над военнослужащим его сослуживцев *(издевательства)*.

### Тема 3.5. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 53

Перечислите знаки Военного ордена Святого Георгия 1 степени и укажите, где они носились на мундире.

(Знаками Военного ордена Святого Георгия 1 степени были звезда и крест. Звезда носилась на груди, а крест – на бедре, на орденской ленте, надеваемой через плечо.)

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 54

Из числа перечисленных орденов выпишите в отдельную строку те, которые вручались за заслуги в военной области.

(Военного ордена Святого Георгия 1 степени, орден св. Владимира с мечами, орден «За заслуги перед Отечеством» с мечами, орден Суворова, орден «За военные заслуги».)

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 55

Из числа наград Российской Федерации выделите те, что были впервые учреждены в Российской империи, в СССР, с Российской Федерации.

(В Российской империи – орден Св. апостола Андрея Первозванного; в СССР – орден Нахимова, медаль «За отвагу»; в Российской Федерации – орден Мужества, орден Почета, почетное звание «Заслуженный военный специалист Российской Федерации».)

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 56

Отгадайте кроссворд. Разгадав кроссворд, в одной из колонок вы получите слово, которым при советской власти заменили выражение «кавалер ордена».

1									
	2								
3									
	4								
	5								
		6							
		7							
8									
			9						
	10								
11									

#### Вопросы:

1. Святой, именем которого был назван российский Военный орден.
2. Деревянная деталь, к которой крепится полотнище знамени.
3. Парадный военный костюм.
4. Один из знаков ордена 1 и 2 степеней в Российской империи.
5. Тканая деталь ордена, несущая его цвета.
6. Стяг, обычно с частично жестким полотнищем, с изображением иконы.
7. Символ воинской чести, доблести и славы.
8. Воинское звание в русской армии, название которого происходит от старославянского слова, обозначающего знамя.
9. Княжеский штандарт.
10. Знак ордена в Российской империи, который, в зависимости от класса (степени) ордена, носился на бедре, шее или груди.

11. Почетное звание Российской Федерации «Заслуженный военный ... Российской Федерации».

## РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

*Тема 4.1. Понятие первой помощи. Понятие травм и их виды. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.*

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 59

**Расставьте в правильном порядке действия по наложению бинтовой повязки «чепец».**

1. Закрыть 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 подготовленный 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.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 60

**Допишите предназначение повязки «Чепец».**

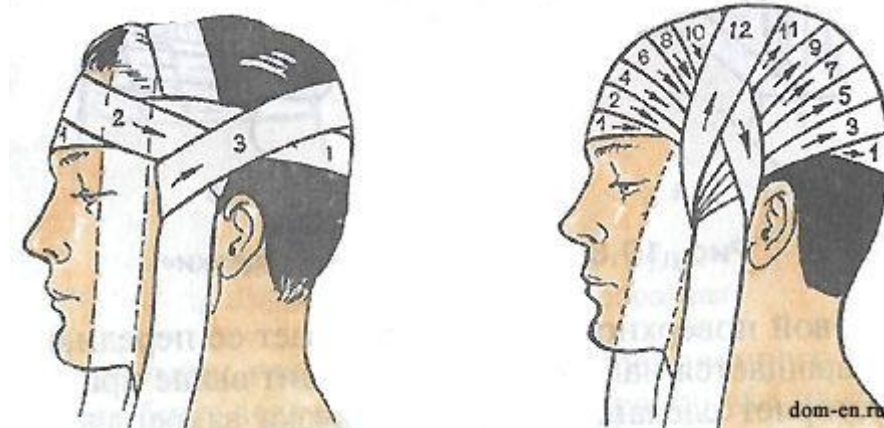
Недостатки данной повязки \_\_\_\_\_

Назначение \_\_\_\_\_.

Оснащение \_\_\_\_\_.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 61

*Отработать навыки наложения повязки «чепец».* Простая, удобная повязка, прочно фиксирует перевязочный материал на волосистой части головы (рис.1).



**Последовательность действий:**

Отрезок бинта (завязку) длиной около 0,8 м помещают на темя и концы его опускают вниз кпереди от ушей.



Раненый или помощник удерживает концы завязки натянутыми. Выполняют два закрепляющих круговых тура бинта вокруг головы.



Третий тур бинта проводят над завязкой, обводят его вокруг завязки и косо ведут через область лба к завязке на противоположной стороне. Вновь оборачивают тур бинта вокруг завязки и ведут его через затылочную область на противоположную сторону.



При этом каждый ход бинта перекрывает предыдущий на две трети или на половину. Подобными ходами бинта закрывают всю волосистую часть головы. Заканчивают наложение повязки круговыми турами на голове или фиксируют конец бинта узлом к одной из завязок. Концы завязки связывают узлом под нижней челюстью.



### **Критерии оценивания норматива**

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Неправильное положение бинта в руках; нарушение стерильности; наложение повязки не на ту область (сторону), незакрепление повязки.

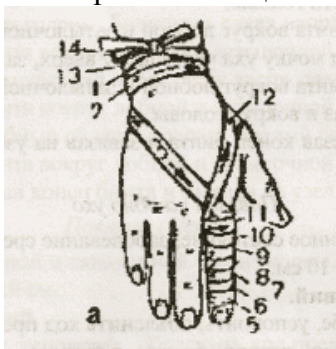
Время выполнения норматива. Повязка «чепцом» на голову: отлично – 2 мин 30 с, хорошо – 2 мин 50 с, удовлетворительно – 3 мин 10 с.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 62**

**Выполнить спиральную повязку на палец (рис.).**

**Последовательность действий:**

1. Усадить пациента лицом к себе, предплечье со стороны травмированной кисти уложить на столик, кисть свободно свисает.
2. Успокоить пациента, объяснить ему ход предстоящей манипуляции.
3. Взять начало бинта в левую руку, головку бинта — в правую.
4. Приложить бинт к лучезапястному суставу.
5. Сделать два закрепляющих тура бинта вокруг лучезапястного сустава.
6. Вести бинт с лучезапястного сустава по тылу кисти к основанию бинтуемого пальца.
7. Бинтовать спиральными ходами палец в направлении от основания к кончику пальца и далее от кончика пальца к основанию.
8. Перевести бинт через тыл кисти (у основания пальца переход на кисть крестообразным ходом) к лучезапястному суставу.
9. Закрепить повязку на лучезапястном суставе двумя закрепляющими турами.
10. Разрезать конец бинта и завязать концы на узел.



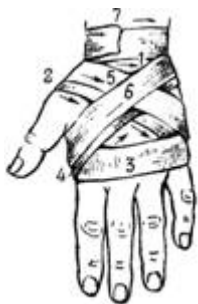
### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 63**

**Выполнить крестообразную повязку на кисть (рис. ).**

**Последовательность действий:**

Повязка начинается круговым ходом на запястье (1). По тылу кисти бинт идет косо (2) и переходит на ладонь, закрепляется круговым ходом (3) и косо по тылу кисти возвращается

на запястье (4), пересекая второй ход. В дальнейшем второй и четвертый ходы повторяются (5 и 6). Закрепляют повязку на запястье (7).



#### **Тема 4.2. Понятие и виды кровотечений.**

##### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 64**

Нарисуйте в тетради схему «Виды кровотечения», которая включает признаки кровотечений.

##### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 65**

Составьте алгоритм оказания первой помощи при капиллярном кровотечении.

##### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 67**

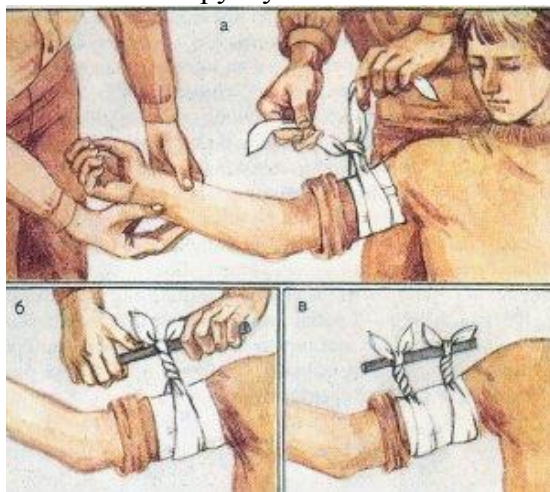
Составьте алгоритм оказания первой помощи при венозном кровотечении.

##### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 69**

**Остановка кровотечения при помощи жгута.** Изучить правила наложения жгута, закрутки. Отработать навык наложения жгута (смотри рисунок).

*Правила наложения жгута, закрутки.*

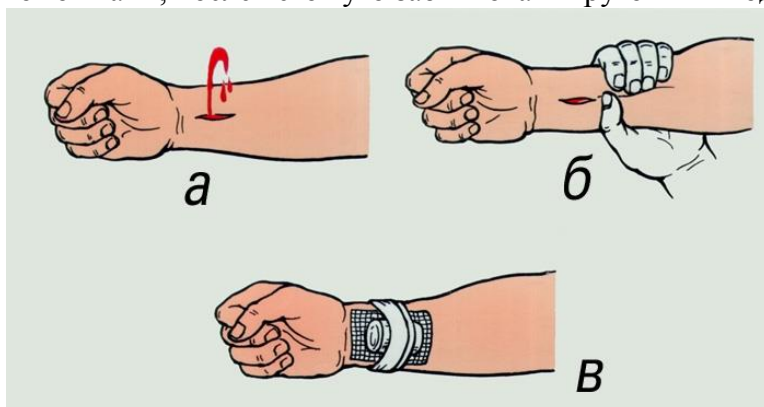
- положить мягкую ткань на место наложения жгута
- затянуть жгут
- При правильном наложении жгута конечность делается бледной.
- под жгут положить записку с указанием времени наложения
- Держать жгут летом можно 2 час. Зимой – 1 час. Затем жгут ослабляют на 10 – 15 минут
- положить мягкую ткань на место наложения закрутки
- обвязать конечность веревкой или чем-то ее заменяющим и завязать кольцом
- в кольцо вставить палку (ручку, карандаш...) и вращать до тех пор, пока круговое сдавливание не остановит кровь
- закрепить палку
- Затягивать закрутку слишком сильно нельзя – можно повредить кожу.



### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 70

#### Остановка кровотечения наложением давящей повязки.

Отработать технику наложения давящей повязки в паре (Рис. ): на «рану» наложить чистую, желательно стерильную, марлевую салфетку, поверх нее - плотно свернутый комок ваты, после чего туго забинтовать круговыми ходами бинта.



### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 71

Выберите один правильный ответ

1. Ярко-алый цвет крови, изливающийся пульсирующей струёй, характерен для:

- А) артериального кровотечения; \*
- Б) капиллярного кровотечения;
- В) венозного кровотечения;
- Г) смешанного кровотечения.

2. Симптомы, характерные для продолжающегося внутреннего кровотечения:

- А) цианоз, тахикардия и потеря сознания; \*
- Б) брадикардия, потеря сознания и судороги;
- В) жажда, потливость, учащение пульса и гипертония;
- Г) нарастающая тахикардия, одышка, цианоз, жажда, гипотония.

3. Перед наложением асептической (антибактериальной) повязки необходимо:

- А) обработать рану антисептиком;
- Б) обработать поверхность кожи вокруг раны; \*
- В) промыть и протереть рану;
- Г) удалить травмирующий агент при глубоких ранениях.

**Тема 4.3. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при отсутствии сознания.**

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 72

Работа в парах: определите пульс друг у друга, ознакомившись с памяткой по измерению пульса. Измерьте пульс у своего соседа в течении 10 секунд и умножьте на 6, получите количество ударов за 1 минуту.. Данные пульса запишите в тетрадь и верьте с данными в таблице. Сделайте вывод.

## Памятка по измерению пульса



Расслабьтесь. Кончиками указательного и среднего пальцев надавите на пульсацию лучевой артерии на шее или на внутренней стороне запястья.



Спустя мгновение вы должны почувствовать отчетливую пульсацию, если нет, тогда подвигайте пальцами, чтобы ее найти. На вторую руку наденьте часы. Запишите скорость пульса, то есть количество ударов в секунду.

Пульс измеряется 2-3 пальцами на запястье в течение **10 сек.** и умножается на **6**



А вот так выглядит электронный пульсометр

### Теоретический материал

**пульс** – это ритмическое колебание артериальной стенки, возникающее при каждом сокращении сердца. По пульсу можно узнать количество сокращений сердца в минуту.

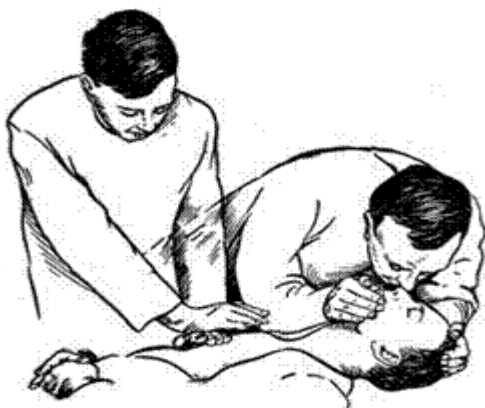
Тахикардия – учащение пульса.

Брадикардия – урежение пульса.

Возраст	Пульс	Артериальное давление, мм рт. ст.	
		максимальное	минимальное
Новорожденный	140	70	34
1 – 12 месяцев	120	90	39
1 – 2 года	112	97	45
3 – 4 »	105	93	58
5 – 6 лет	94	98	60
7 – 8 »	84	99	64
9 – 12 »	75	105	70
13 – 15 лет	72	117	73
16 – 18 »	67	120	75

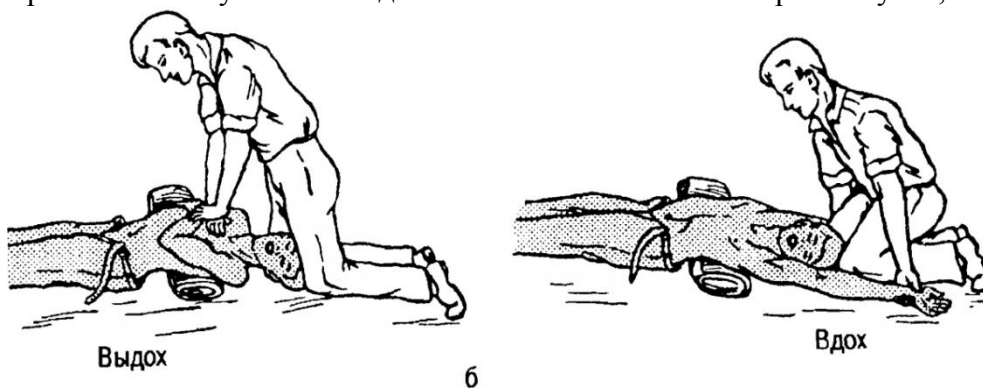
### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 73

Произвести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца на кукле смотри рис. 1.



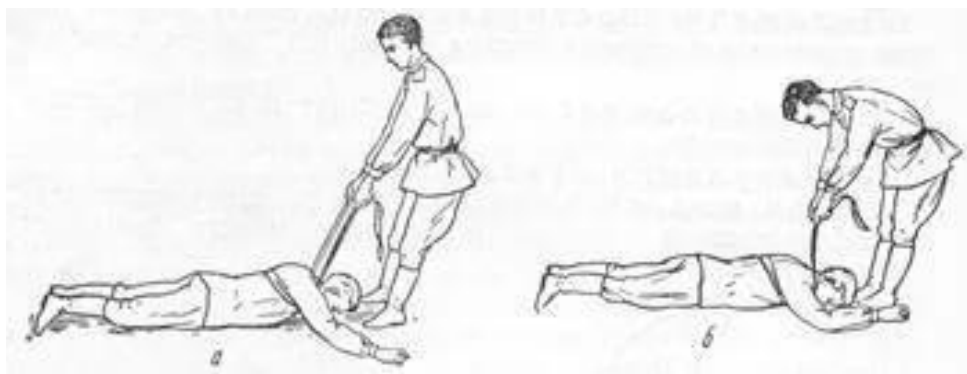
### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 74

Произвести искусственное дыхание способом Сильвестра на кукле, как показано на рис.



### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 75

Произвести искусственное дыхание способом Каллистова на кукле, как показано на рис.



### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 76

Заполнить таблицу «Способы реанимации».

Способы реанимации	Возраст	Кол-во человек, выполнивших реанимацию	Количество надавливаний и вдохов
Непрямой массаж сердца	Ребенок	1 2	
	Взрослый	1 2	
Искусственное дыхание	Ребенок	1	
		2	

	Взрослый	1 2	
--	----------	--------	--

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 77

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.

*Тема 4.4. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основы ухода за младенцем.*

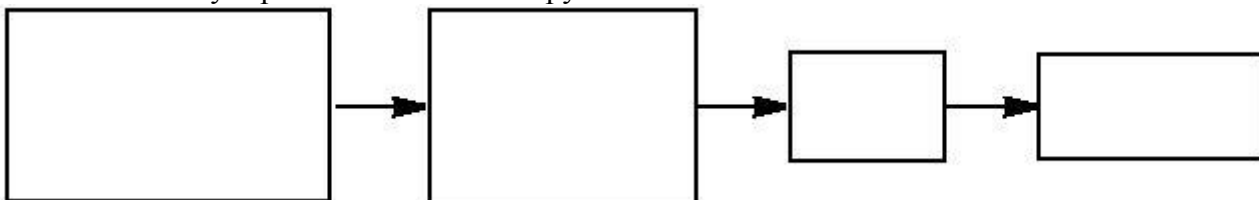
### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 80

Заполните таблицу, опираясь на конспект в тетради.

Группы заболеваний	Наименование основных заболеваний	Локализация возбудителя	Пути передачи инфекции
<i>Инфекции дыхательных путей</i>			
<i>Кишечные инфекции</i>			
<i>Кровяные инфекции</i>			
<i>Инфекции наружных покровов</i>			

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 81

Заполните схему заражения человека вирусным гепатитом.



### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 82

Заполните таблицу, опираясь на конспект и учебник.

Заболевание	Механизм передачи	Признаки	Меры профилактики
Вирусный гепатит			
Холера			
Грипп			
Корь			
Клещевой энцефалит			
Бешенство			

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 83

Прочитай, расставь стрелки в нужном направлении.

Название	Стрелка	Способ распространения
Инфекции дыхательных путей (грипп, ангина, корь, коклюш, туберкулёз, ветряная оспа)		Через продукты питания, воду, грязные руки (мухи)
Кишечные инфекции (дизентерия, брюшной тиф, холера, инфекционный гепатит)		Воздушно-капельный путь
Кровяные инфекции (малярия, чума, клещевой энцефалит)		Контактный путь
Инфекции наружных покровов (чесотка, сибирская язва)		Через укусы кровососущих (комары, клещи, блохи, вши, москиты)

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### **Основная учебная литература\***

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10–11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников / Под ред. А.Т. Смирнова. – 7-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с., [8] л. ил.: ил. ISBN 978-5-09-068478

### **Дополнительная учебная литература\***

1. Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 320 с.: ил. – (Инновационная школа). ISBN 978-5-00007-334-6

2. Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 336 с.: ил. – (Инновационная школа). ISBN 978-5-533-00051-2

*\* Основная и дополнительная учебная литература представлена электронными учебными изданиями (ЭУИ), доступными для пользования в читальном зале библиотеки ДРТИ (сублицензионный договор от 25.06.2019 № ИП 2505; срок действия лицензии – с 25.06.2019 по 25.06.2020 гг.; срок пользования – 5 лет с момента активации кодов доступа к ЭУИ).*

### **Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:**

#### **а) официальные издания:**

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constrf.ru/>

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>

3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://strategy24.ru/rf/>

4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/decl\\_child90.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml)

#### **б) справочно-библиографические издания:**

1. Академик. Словари и энциклопедии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru)

#### **в) периодические издания:**

1. Человек и современный мир. – 2018. – № 1-10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498329>

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Сайт МВД РФ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [// www.mvd.ru](http://www.mvd.ru)

2. Сайт Минобороны России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [// www.mil.ru](http://www.mil.ru)

3. Сайт МЧС РФ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [// www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)

4. Сайт ФСБ РФ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru)

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем**

*Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе*

<b>Наименование программного обеспечения</b>	<b>Назначение</b>
Образовательный портал Moodle	Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу <a href="http://www.portal-drti.ru">www.portal-drti.ru</a> из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online-классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль». преподавателем или студентом.
Электронно-библиотечная система ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»	Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам ДРТИ, периодическим изданиям.

*Возможность доступа к электронно-библиотечным системам*

<b>Наименование электронного ресурса, адрес сайта</b>	<b>Назначение</b>
ЭБС «Университетская библиотека on-line» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих учебную, научную и иную литературу. Каталог «Университетской библиотеки онлайн» содержит: новейшие грифованные учебники и учебные пособия; научную, научно-популярную, художественную литературу; обучающие мультимедиа, схемы, тесты, тренажеры, презентации, карты и репродукции; эксклюзивные издательские коллекции, включающие востребованную литературу гуманитарной, социальной, юридической, технической и экономической тематик. Имеется программа «Детектор плагиата», позволяющая выявлять нарушения авторских прав в Интернете. Работа может осуществляться из любого места, в котором имеется доступ к сети Интернет.
ЭБС Юрайт <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>	Фонд ЭБС «Юрайт» – это более 5000 наименований учебников и учебных пособий для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОС. В ЭБС присутствует возможность: индивидуального неограниченного доступа пользователей к содержимому из любой точки, в которой имеется подключение к сети Интернет; одновременного индивидуального доступа пользователей к содержимому в соответствии с требованиями ФГОС; полнотекстового поиска по содержимому, формирования статистических отчетов по пользователям. Издания в ЭБС представлены с сохранением вида страниц (оригинальной верстки).

<b>Наименование электронного ресурса, адрес сайта</b>	<b>Назначение</b>
ЭБС издательства «Лань» <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в он-лайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.

*Перечень лицензионного учебного программного обеспечения*

<b>Наименование программного обеспечения</b>	<b>Назначение</b>
ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition	Система оптического распознавания текста
STDU Viewer	Программа для просмотра электронных документов
Google Chrome, Opera	Браузер
Windows NT	Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft
Dr.Web	Антивирусные программные продукты
<b>Microsoft Office</b>	Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.
Moodle	Образовательный портал ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»
7-zip	Архиватор

*Перечень информационных справочных систем*

<b>Наименование ИСС</b>	<b>Назначение</b>
ИСС «Консультант +»	Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила

Сведения об обновлении информационного обеспечения обучения представлены в локальной сети ДРТИ по адресу: [Base\192.168.10.10](http://Base\192.168.10.10) для обмена по департаменту ИТ в обучении