

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 19.09.2023 09:24:45  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И  
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

---

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по выполнению практических занятий

учебной дисциплины ОП.08 Безопасность жизнедеятельности

профессия 43.01.09 Повар, кондитер

2020

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии ФК И БЖ

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Председатель Андрющенко Т.Н.

Утверждаю  
Заместитель директора по учебно-  
методической работе  
ГБПОУ КК «КМТ»  
/О.Е. Зобенко/

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Методические рекомендации по выполнению лабораторных и практических занятий предназначены для закрепления теоретических знаний, приобретения необходимых практических навыков и умений по программе учебной дисциплины ОП.08 Безопасность жизнедеятельности, составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер.

Организация - государственное бюджетное профессиональное  
разработчик: образовательное учреждение Краснодарского края  
«Краснодарский монтажный техникум»

Составитель(и) *Преподаватель Черненко С.И.*  
(автор(ы)):

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению практических занятий предназначены для закрепления теоретических знаний, приобретения необходимых практических навыков и умений по программе учебной дисциплины ОП.08 Безопасность жизнедеятельности, составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер для студентов очной формы обучения.

В соответствии с рабочей ОП.08 Безопасность жизнедеятельности на изучение профессионального модуля предусмотрено 32 часа, из которых часов на проведение практических занятий - 18 часов, 4 часа - на самостоятельную работу.

Цель проведения практических /лабораторных занятий: формирование практических умений, необходимых в последующей профессиональной и учебной деятельности.

Задачи:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знания по конкретным темам;
- формирование умения применять полученные знания на практике;
- выработка при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся общих и профессиональных компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО:

Перечень общих компетенций

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-10, ПК 1.1, 2.1,3.1,4.1,5.1	-организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; -предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; -использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; -применять первичные средства пожаротушения; -применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; -владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной	-принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; - основы военной службы и обороны государства; - задачи и основные мероприятия гражданской обороны; - способы защиты населения от оружия массового поражения; - меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; - организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке; - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

	деятельности и экстремальных условиях военной службы; -оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.	- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим
--	---	--

Перечень практических и/или лабораторных занятий

Наименование раздела (темы)	Практическая работа	Кол-во часов
Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера	Практическое занятие 1 Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения	2
Тема 1.2. Организация гражданской обороны	Практическое занятие 3 Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК	2
Тема 2.3. Основы военной службы	Практическое занятие 5 Изучение общевоинских уставов	2
	Практическое занятие 7 Выполнение воинского приветствия в строю на месте	2
	Практическое занятие 9 Изучение материальной части, сборка, разборка автомата	2
	Практическое занятие 11 Построение и отработка движения походным строем	2
	Практическое занятие 13 Отработка движений строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте	2
Тема 2.4 Основы медико-санитарной подготовки.	Практическое занятие 15 Отработка умений наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий	1
	Практическое занятие 16 Отработка умений наложения повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности	1
	Практическое занятие 17 Отработка умений наложения шины на место перелома, транспортировка поражённого	1
	Практическое занятие 18 Отработка на тренажёре прекордиального удара и искусственного дыхания. Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца	1
ИТОГО		18

## Общие методические рекомендации и рекомендации по выполнению практических занятий

При выполнении каждой практической/лабораторной работы необходимо придерживаться следующих правил:

1. Внимательно прочитайте инструкцию по выполнению практической /лабораторной работы.
2. Пользуясь рекомендациями к работе, выполните предложенные задания.
3. Оформите письменный отчет по выполненной практической/лабораторной работе.

### Требования к содержанию и оформлению отчета по практической работе

-название и цель работы;

-оборудование;

-ход работы (краткое описание порядка выполнения работы, результаты эксперимента, расчета, наблюдения оформляются в виде таблицы. В таблицу заносятся все экспериментальные данные и результаты расчетов. Все расчеты производятся ниже таблицы. К отчету прилагаются графики в случае необходимости графической интерпретации полученных результатов или другие материалы);

-вывод по работе, соответствующий полученным результатам (Например, можно начать следующим образом: *из полученных данных можно сделать следующие выводы: (и перечисляем, к каким выводам в результате проделанной работе вы пришли).*

### Критерии оценки результатов выполнения практической работы

Критериями оценки результатов выполнения практической (лабораторной) работы являются:

-степень реализации цели работы;

-качество оформления отчета;

-степень соответствия результатов работы заданным требованиям.

### Оценка выполнения практической работы

Отметка 5 – «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работы, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4 – «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической(лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ/ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Практическое занятие 1

1. **Название темы:** Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения

2. **Цель работы:**

а) образовательная: закрепить знания, полученные на занятиях.. Научиться пользоваться средствами пожаротушения.

б) воспитательная, развивающая: Развить внимание, познавательный интерес, воображение. Воспитать словесно-логическую память, умение работать с формулами.

3. **Продолжительность:** 2 часа

4. **Материалы и оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение:** Интерактивная доска, портативный компьютер, МК, рабочая тетрадь.

5 **Порядок выполнения работы:**

1) Организационный момент: Приветствие группы, проверка дежурства, состояние кабинета, наличие студентов, готовность к занятиям.

2) Вопросы при допуске к работе: средства пожаротушения

3) Подведение итогов проверки: прокомментировать и оценить ответы студентов.

4) Сообщение темы урока, постановка цели и задачи: Актуализация и мотивация познавательной деятельности студентов.

5) **Краткие теоретические сведения**

Методика: общие обязанности граждан в области пожарной безопасности.

Федеральный закон от 21.12.94 № 69 ФЗ «О пожарной безопасности в РФ» определяет общие обязанности граждан:

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- иметь в помещениях и строениях первичные средства тушения пожаров в соответствии с требованиями правил пожарной безопасности;
- при обнаружении пожаров немедленно уведомлять о них пожарную охрану;
- до прибытия пожарной охраны принимать посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожаров;
- оказывать содействия пожарной охране при тушении пожаров.

В ПРАВИЛАХ пожарной безопасности РФ (ППБ – 01 – 93) указано гражданам обязаны:

- соблюдать на производстве и в быту требования пожарной безопасности, норм и правил, а также соблюдать противопожарный режим;
- выполнять меры предосторожности и заводские (служебные) инструкции при пользовании газовыми и электрическими приборами, предметами бытовой химии, горючими жидкостями, другими опасными в пожарном отношении веществами.

Эти требования общего характера конкретизируются для работника при подписании трудового договора с работодателем в виде должностных инструкций, аттестата рабочего места сотрудника и других нормативных документов, разработанных исходя из специфики предприятия, в том числе, и по требованиям пожарной безопасности.

В случае нарушения должностных инструкций к работнику предприятия могут быть применены административные меры взыскания – замечание, выговор, лишение премии, наложение штрафа, увольнение с работы. В случае, если нарушения повлекли возникновение пожара, — возмещение ущерба (частичное или полное).

Основные требования пожарной безопасности на рабочем месте и в быту.

Пожарная безопасность на каждом рабочем месте и в любой организации в целом определяется ПРАВИЛАМИ пожарной безопасности в РФ, государственными стандартами, отраслевыми нормами и правилами и другими утвержденными в установленном порядке нормативными документами, регламентирующими требования пожарной безопасности. Например, (ППБ \_ 01 – 93) определяет:

1.1.3. На каждом объекте должна быть обеспечена безопасность людей при пожаре, а также разработаны инструкции о мерах пожарной безопасности для каждого пожароопасного участка (мастерской, цеха и т. д.) в соответствии с рекомендованной инструкцией.

1.1.4. Все работники предприятий должны допускаться к работе только после прохождения противопожарного инструктажа, а при изменении специфики работы проходить дополнительное обучение по предупреждению и тушению возможных пожаров.

Примечание: в дальнейшем, при изучении требований по установлению противопожарных режимов на различных предприятиях, целесообразно рассмотреть особенности различных предприятий, на которых работают слушатели данной учебной группы.

Руководитель предприятия (лицо уполномоченное на управление имуществом) – несет персональную ответственность за обеспечение пожарной безопасности предприятия и его структурных подразделений.

Ответственный за пожарную безопасность – сотрудник предприятия, назначенный по штату или по совместительству на обеспечение (поддержание) режима пожарной безопасности предприятия. В предприятиях, организациях малых форм всех видов собственности распространена практика совмещения руководителем предприятия обязанностей ответственного за пожарную безопасность (задать вопрос слушателям, и как обстоят дела у них?)

Основным документом устанавливающим противопожарный режим на предприятии является ИНСТРУКЦИЯ или ПРИКАЗ руководителя, о мерах пожарной безопасности. В этом документе должно быть отражено, в том числе:

— Определены и оборудованы места для курения;

— Определены места и допустимое количество одновременно находящихся в помещениях сырья, полуфабрикатов и готовой продукции;

— Установлен порядок уборки горючих отходов и пыли, хранения промасленной спецодежды;

— Определён порядок обеспечения электрооборудования в случае пожара и по окончании рабочего дня;

— Регламентированы:

— порядок проведения временных огневых и других пожароопасных работ;

— порядок осмотра и закрытия помещений после окончания работы;

— действия работников при обнаружении пожара;

— Определён порядок и сроки прохождения противопожарного инструктажа и занятий по пожарно-техническому минимуму, а также назначены ответственные за их проведения.

При отработке документов на экстренную эвакуацию из помещения при пожаре, необходимо руководствоваться следующими критериями:

а) если количество работающих и возможных посетителей на этаже (в здании) не превышает 10 человек, то достаточно установить на видных местах указательные знаки путей эвакуации и выходов, таблички с номерами телефонов вызова пожарной охраны;

б) если количество работающих и возможных посетителей на этаже (в здании) превышает 10 человек (до 49 чел.), то дополнительно разрабатывается план (схема) эвакуации с этажа и из здания;

в) если количество возможно одновременно находящихся в здании людей достигает 50 человек и более, то такой объект считается «объектом с массовым пребыванием людей». И дополнительно разрабатывается «Инструкция по действиям персонала объекта при проведении экстренной эвакуации».

Образец инструкции «Об экстренной эвакуации» – приложение №3.

Средства пожаротушения

В настоящее время, согласно требованиям «ПРАВИЛ пожарной безопасности в РФ», для всех

производственных и складских помещений должна быть определена категория пожарной опасности, а также класс защищаемой (подлежащей тушению) электрической аппаратуры.

Все противопожарные системы и установки должны быть в исправном состоянии и отвечать требованиям Норм пожарной безопасности (НПБ – 88 – 2001) «Установки пожаротушения и сигнализации».

Стационарные средства пожаротушения подразделяются:

Водяные:

а) магистрали противопожарного снабжения с подпорными насосами или бытовой водопровод и оконечные устройства – кран, пожарный рукав, ручной ствол;

б) спринклерные водяные системы – трубопроводы бытового водоснабжения с смонтированными оросителями, имеющими термочувствительные элементы в виде стеклянных колб, наполненных легко кипящей жидкостью. При нагреве до температуры срабатывания колба лопается и ороситель открывается, распыляя воду в очаг горения. Система не требует электрофикации и срабатывает автоматически.

в) дренчерные водяные системы – система водопроводных труб, перфорированных отверстиями-форсунками. При возникновении пожара автоматически или вручную открывается доступ воды в перфорированную часть водовода и производится тушение пожара.

Порошковые: наиболее распространенные, экологически безопасные, универсальные, не требующие сложного монтажа.

Порошковый модуль содержит заданный объем огнетушащего порошка (0,5 до 100 л.) и готов к применению. Располагается при монтаже непосредственно над объектом или частью объекта, подлежащего защите. При возникновении пожара, от теплового воздействия пламени, модуль срабатывает и порошок выбрасывается в зону защиты, гася пожар на его начальной стадии.

Системы газового пожаротушения: применяются для защиты наиболее ценных объектов – архивы, электронное оборудование, банковские ценности и т. д., т. к. не повреждают защищаемые объекты и не оставляют следа их применения.

Все установки газового пожаротушения требуют монтажа, системы сигнализации о пожаре для подачи управляющих команд к срабатыванию. В качестве газового огнетушащего вещества применяются хладоны, углекислый газ, азот или их смеси.

Первичные средства пожаротушения (огнетушители)

При изучении первичных средств пожаротушения особое внимание следует обратить на определение области применения различных типов огнетушителей и изучению мер безопасности пользования ими.

Для тушения пожаров в начальной стадии их возникновения на оснащении предприятий должны быть первичные средства пожаротушения:

ручные пенные, углекислотные и порошковые огнетушители;

внутренние пожарные краны;

бочки или другие емкости с водой;

ящики с песком.

По виду огнетушащего вещества огнетушители подразделяются:

Пенные: а) химические пенные;

б) воздушно-пенные и жидкостные.

Газовые: а) углекислотные;

б) аэрозольные и углекислотно-бромэтиловые.

Порошковые.

Химические пенные ОХП-10, ОП-М и ОП-УММ, ОП-3 предназначены для тушения пожаров химической пеной, которая образуется в результате химической реакции между щелочной и кислотной части зарядов.

Технические характеристики

Воздушно-пенные огнетушители ОВП-5, ОВП-10 предназначены для тушения загораний различных веществ и материалов, исключая щелочные металлы и электроустановки, находящиеся



под напряжением, а также вещества, горящие без доступа воздуха. В качестве заряда применяют 6% раствор пенообразователя ПО-1.

Технические характеристики

Углекислотные огнетушители ОУ, ОУ-5, ОУ-8, ОУ-2 мм, ОУ-5 мм

Они предназначены для тушения загораний углекислотой в газо- или в снегообразном виде. Для тушения загораний газообразной углекислотой применяют стационарные установки или передвижные углекислотные прицепы.

Технические характеристики

Аэрозольные ОА-1, ОА-3 и углекислотно-бромэтиловые ОУБ-3 и ОУБ-7 огнетушители предназначены для тушения загораний на транспортных средствах с двигателями внутреннего сгорания, а также на электроустановках с напряжением до 380 В.

Порошковые огнетушители ОП-1, ОПС-6, ОПС-10, ОППС-10 и СИ-120 предназначены для тушения загораний легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, щелочно-земельных металлов, электроустановок, находящихся под напряжением, а также для тушения пожаров на объектах с большими материальными ценностями.

Технические характеристики

Порядок действий при возникновении пожара.

Оповещение сотрудников и посетителей о пожаре

Если в здании (этаже) одновременно находятся более 10 человек, то требуется установка технических средств оповещения людей о пожаре.

Если в здании (этаже) находится одновременно более 50 человек, то звуковая сигнализация должна быть слышна во всех помещениях, в том числе и вспомогательного характера.

В инструкциях по эксплуатации систем оповещения обязательного должно быть определено, кто и каким образом имеет право приводить эти системы в действие. Общий же алгоритм действия персонала при включении системы оповещения о пожаре таков:

сигнал о возникновении пожара от датчиков автоматической системы сигнализации о пожаре, или сообщении очевидца поступает на вахту (в секретариат, объектовую диспетчерскую службу) и вахтёр (охранник, секретарь, диспетчер и т.д.) по средствам внутриобъектовой связи докладывает о пожаре старшему руководителю на объекте на момент чрезвычайной ситуации;

старший руководитель обязан убедиться в реальности угрозы пожара и только затем за тем дать команду на включение системы оповещения. Сам же сигнал оповещения является объявлением о начале экстренной эвакуации персонала и посетителей при пожаре.

Действия работников организации при пожаре

Каждый работник при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т. п.) ОБЯЗАН:

немедленно сообщить об этом по телефону 01 в пожарную охрану (при этом необходимо назвать объект, адрес, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию);

принять по возможности меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности материальных ценностей.

Руководители и должностные лица предприятия, лица, в установленном порядке назначенные ответственными за обеспечение пожарной безопасности, прибывшие к месту пожара, обязаны:

продублировать сообщение о возникновении пожара в пожарную охрану и поставить в известность вышестоящее руководство, начальника ответственного дежурного;

в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства;

проверить включение в работу автоматических систем противопожарной защиты (оповещения людей о пожаре, пожаротушения, противодымной защиты);

при необходимости отключить электроэнергию (за исключением систем противопожарной защиты), остановить работу транспортирующих устройств, агрегатов, аппаратов, перекрыть сырьевые, газовые, паровые и водяные коммуникации, остановить работу систем вентиляции в аварийном и смежном с ним помещениях, выполнить другие мероприятия, способствующие

предотвращению развития пожара и задымления помещений здания;

прекратить все работы в здании (если это допустимо по технологическому процессу производства), кроме работ, связанных с мероприятиями по ликвидации пожара;

удалить за пределы опасной зоны всех работников, не участвующих в тушении пожара;

осуществить общее руководство по тушению пожара (с учетом специфических особенностей объекта) до прибытия подразделения пожарной охраны;

обеспечить соблюдение требований безопасности работниками, принимающими участие в тушении пожара;

одновременно с тушением пожара организовать эвакуацию и защиту материальных ценностей;

организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара;

сообщать подразделениям пожарной охраны, привлекаемым для тушения пожаров и проведения связанных с ними первоочередных аварийно-спасательных работ, сведения о перерабатываемых или хранящихся на объекте опасных (взрывоопасных), взрывчатых, сильнодействующих ядовитых веществах, необходимые для обеспечения безопасности личного состава.

По прибытии пожарного подразделения лицо, руководящее тушением пожара обязано проинформировать руководителя тушения пожара о конструктивных и технологических особенностях объекта, прилегающих строений и сооружений, количестве и пожароопасных свойствах хранимых и применяемых веществ, материалов, изделий и других сведениях, необходимых для успешной ликвидации пожара, а также организовывать привлечение сил и средств объекта к осуществлению необходимых мероприятий, связанных с ликвидацией пожара и предупреждением его развития.

Алгоритм действий персонала предприятия при возникновении чрезвычайной ситуации (в том числе и пожара)»:

Доложить о ЧС: непосредственному руководителю, дежурному диспетчеру, вахтеру на входной пост.

Оповестить сотрудников – соседей, арендаторов о ЧС.

Приступить к ликвидации ЧС подручными средствами, не переоценивая своих возможностей.

По команде диспетчера, непосредственного руководителя безаварийно остановить производство.

При ухудшении обстановки эвакуироваться из зоны ЧС.

Примечание: эвакуацию произвести по соответствующему сигналу или распоряжению непосредственного начальника.

Без команды эвакуация производится:

а) при отсутствии связи;

б) при полученных травмах или их угрозе;

в) при задымлении, угрозе пожара, взрыва;

г) при сопровождении посетителей (посторонних лиц).

После эвакуации собраться вместе по подразделениям (отделом) и произвести перекличку.

Установить кто остался в помещении и доложить об этом старшему руководителю.

Оказать первую медицинскую само- и взаимопомощь.

Оказывать содействие службам реагирования на ЧС.

Сотрудничать с органами дознания и следствия.

### Практическое занятие 3

1. **Название темы:** Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК

2. **Цель работы:** Формирование умений и навыков использования средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения различного вида

3. **Продолжительность занятия:** 2 час

4. **Материалы и оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение:**

5. Литература: 1. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.: КНОРУС, 2010. – 288 с.

2. Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник. – М.: Дрофа, 2013. – 302 с.

**6. Методические рекомендации:**

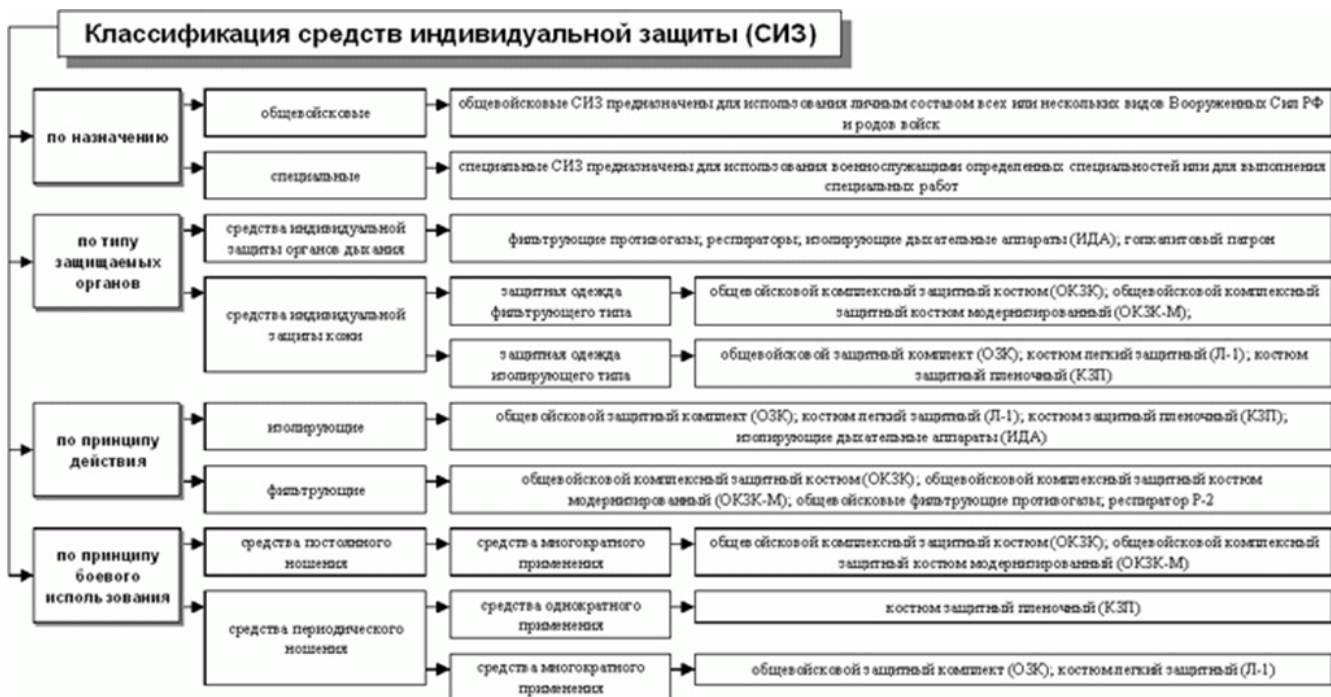
**7. Порядок выполнения работы:**

Оружия массового поражения»

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) предназначены для сохранения боеспособности личного состава и обеспечения выполнения боевой задачи в условиях применения противником оружия массового поражения, а также в условиях воздействия поражающих сред, возникающих при эксплуатации и повреждениях вооружения и военной техники.

Своевременное и умелое использование СИЗ обеспечивает надежную защиту от отравляющих веществ (ОВ), светового излучения ядерных взрывов (СИЯВ), радиоактивной пыли (РП), радиоактивных веществ (РВ), бактериальных (биологических) аэрозолей (БА) [бактериальных (биологических) средств (БС)], оксида углерода и позволяет выполнять отдельные задачи в среде, лишенной кислорода. СИЗ обеспечивают также кратковременную защиту от огнесмесей и открытого пламени.

Средства индивидуальной защиты классифицируются по назначению и по способу пользования ими (схема 1)



К общевоинским фильтрующим противогазам относятся: противогазы малого габарита ПМГ и ПМГ-2, противогазы масочные коробочные ПМК и ПМК-2. Общевоинские фильтрующие противогазы предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз от токсичных химикатов (ТХ), РП и БА. Кроме того, при использовании пленочных средств защиты глаз (ПСЗГ) обеспечивается защита глаз от СИЯВ.

Принцип действия противогазов основан на изоляции органов дыхания от окружающей среды и очистке вдыхаемого воздуха от аэрозолей и паров токсичных веществ в фильтрующе-поглощающей системе. Противогазы можно использовать в атмосфере, содержащей не менее 17 % кислорода (по объему).

Краткие сведения о защитных свойствах противогазов

Современные фильтрующие противогазы имеют высокие защитные свойства от ОВ, РП, БА (БС). При ведении боевых действий в условиях применения противником ОМП один и тот же противогаз можно использовать многократно. При этом перерывы в использовании противогаза в зараженной атмосфере не снижают защитных свойств фильтрующе-поглощающей коробки (ФПК) от ОВ. Защитные свойства ФПК при хранении противогазов в подразделениях войск могут снижаться за счет увлажнения поглощающего слоя, поэтому необходимо соблюдать рекомендации по хранению противогазов.

На противоаэрозольные фильтры (ПАФ) противогазов неблагоприятное воздействие оказывают:

- вода;
- водяной туман;
- нейтральные дымы;
- грунтовая пыль.

Применение чехлов для малогабаритных ФПК в «боевом» положении противогаза существенно снижает вредное воздействие на ПАФ указанных факторов, не исключая их полностью. Поэтому использование противогазов в тумане, при выпадении атмосферных осадков и т. п. особенно в условиях мирного времени, должно быть ограничено.

При использовании противогазов возможны механические повреждения ФПК, приводящие к снижению или полной утрате их защитных свойств. Механические повреждения (вмятины), не вызывающие нарушения герметичности ФПК и пересыпания поглощающего слоя, не оказывают существенного влияния на их защитные свойства, в частности вмятины на фильтрующе-поглощающей малогабаритных ФПК площадью не более 7–8 см<sup>2</sup> и глубиной не более 0,3 см. При механических повреждениях, сопровождающихся нарушением герметичности или пересыпанием поглощающего слоя, обнаруживаемым по шуму при встряхивании, ФПК полностью утрачивают защитные свойства от ОВ и подлежат замене.

В процессе использования противогазов возможно также нарушение герметичности лицевых частей.

Основными причинами нарушения герметичности лицевых частей являются:

- порыв или прокол резины лицевой части или мембраны переговорного устройства;
- нарушение герметичности монтажа узлов лицевой части;
- отсутствие прокладочного кольца (колец) в переговорном устройстве;
- отсутствие, неисправность, засорение или примерзание клапанов выдоха и недостаточно плотное завертывание крышки переговорного устройства;
- недостаточно плотное соединение лицевой части с ФПК;
- отсутствие прокладочных колец в клапанной коробке лицевой части;
- механическое повреждение стекол очкового узла;
- неправильное надевание лицевой части на голову;
- наличие большого волосяного покрова на коже лица и др.

При действии личного состава в условиях сильной запыленности приземного слоя атмосферы грунтовой пылью возможно засорение (загрязнение) клапанов выдоха и, как следствие этого, разгерметизация противогаза, а также заметное повышение сопротивления противогаза дыханию. В таких случаях восстановление защитных свойств клапанной системы производить путем осмотра и промывки водой с мылом лицевой части противогаза и особенно клапанов выдоха. При промывке лицевых частей не допускать попадания воды в ФПК.

После использования ФПК в запыленной атмосфере необходимо:

- удалить пыль с чехла;

- по возможности продуть ФПК воздухом, для чего сделать два-три резких выдоха в горловину ФПК.

При использовании противогазов в «походном» положении все современные сумки для противогазов практически полностью исключают попадание в них капель ОВ, пыли, дождя, снега, воды и обеспечивают сохранность исходных защитных характеристик противогазов до момента использования их по прямому назначению.

Конструкция фильтрующих противогазов обеспечивает достаточное удобство работы со всеми видами вооружения и военной техники.

Конструкция противогаза позволяет:

- вести прицельную стрельбу из стрелкового оружия;
- работать с оптическими приборами;
- подавать команды голосом, вести переговоры по радиотелефонным средствам связи;
- подключаться к коллекторным установкам (ФВУ-3,5; ФВУ-7; ФВУ-15, ФВУА-15 и др.) при их наличии в боевых машинах.

Правила пользования противогазом

Надежность защиты от ОВ, РП, БА (БС) зависит не только от исправности противогазов, но и от умелого пользования ими.

Плечевой ремень сумки располагают, как правило, под лямками вещевого мешка, но поверх ремней снаряжения и держателей плаща ОП-1М. Противогаз носят в трех положениях: «походном», «наготове» и «боевом». Правила пользования противогазом в различных положениях (Схема 2) определяются Руководством по пользованию ИСЗ. Однако надевать противогазы можно и другими приемами, но их применение должно обеспечивать быстрое и правильное надевание и сохранность лицевой части противогаза.



Во время движения водители гусеничных машин для надевания противогаза уменьшают скорость движения, а водители колесных машин делают короткую остановку.

При подготовке к форсированию водных преград вплавь и при отсутствии в воздухе ОВ, РП, БА (БС) следует отсоединить ФПК от лицевых частей и заглушить их резиновыми пробками и колпачками, которые должны храниться в сумке для противогаза, предварительно проверив наличие в них резиновой прокладки. После форсирования водной преграды протереть все составные части противогаза, высушить сумку, заменить незапотевшие пленки, собрать его и уложить в сумку.

Важным условием длительного пребывания и работы в противогазе является глубокое и ровное дыхание, которое вырабатывают в процессе систематических тренировок. Правильное дыхание в противогазе способствует сохранению боеспособности личного состава при действиях в зоне заражения. Если в процессе использования противогаза дышать стало труднее, необходимо легким постукиванием рукой по коробке стряхнуть пыль или снег с чехла. Если и после этого дышать трудно, то, не снимая противогаза, снять чехол, стряхнуть с него пыль или снег и быстро надеть на коробку.

По окончании использования противогаза в «боевом» положении снять с коробки чехол и стряхнуть с него пыль. Противогаз снимать по команде «Противогаз снять» или «Средства защиты снять».

Действия при снятии противогаза:

- положить оружие;
- снять стальной шлем, головной убор и подшлемник, взять рукой клапанную коробку, слегка оттянуть лицевую часть вниз и движением руки вперед и вверх снять противогаз;
- надеть головной убор и стальной шлем, если они не заражены;
- сложить противогаз и уложить его в сумку.

При возможности снятую лицевую часть вывернуть наизнанку, просушить и протереть чистой ветошью.

Водитель гусеничной или колесной машины снимает противогаз, не прекращая управления машиной, и складывает его после остановки машины.

При использовании противогаза зимой возможно отвердение резины, появление льда на очковом узле, клапанной коробке и горловине ФПК, примерзание клапанов к седловинам. Для предупреждения и устранения этих явлений надеть на очковые обоймы накладные утеплительные манжеты, перед надеванием противогаз отогреть за бортом шинели, бушлата и т. п. При появлении льда на клапанной коробке и горловине ФПК удалить его скалыванием или оттаиванием рукой. При входе в теплое помещение с мороза дать отпотеть противогазу в течение 10–15 мин, после чего резиновые и металлические части тщательно протереть сухой чистой ветошью. При подозрении на заражение надетого противогаза аэрозолями или каплями ОВ немедленно, не снимая противогаза, продегазировать его с использованием ИПП. При выходе из района радиоактивного заражения произвести дезактивацию противогаза, для этого сумку и чехол выколотить, а лицевую часть и ФПК протереть поочередно двумя-тремя кусками ветоши, смоченной, дезактивирующим раствором или водой. В случае повреждения противогаза в условиях зараженного воздуха до получения исправного противогаза использовать поврежденный, принимая меры для быстрой замены его исправным. При незначительном разрыве корпуса лицевой части порванное место зажать пальцами или прижать его ладонью к лицу. При большом порыве лицевой части, повреждении стекол очкового узла или клапанов выдоха остановить дыхание, закрыть глаза, снять противогаз, отвинтить ФПК. Взять горловину ФПК в рот, зажать нос и, не открывая глаз, начать дышать ртом. При появлении в корпусе ФПК сквозных отверстий замазать их глиной, землей и т. п.

Изолирующие дыхательные аппараты (ИДА) предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз от любой вредной примеси в воздухе независимо от ее концентрации, при выполнении работ в условиях недостатка или отсутствия кислорода, а также при наличии вредных примесей, не задерживаемых фильтрующими противогазами.

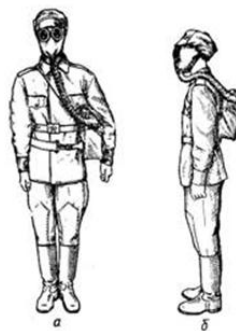
Принцип действия ИДА основан на изоляции органов дыхания, очистке выдыхаемого воздуха от диоксида углерода и воды и обогащении его кислородом без обмена с окружающей средой.

Правила пользования аппаратом ИП-4 (ИП-4М)

Аппарат ИП-4 (ИП-4М) носят на боку или за спиной в двух положениях «наготове» и «боевом». При работе в помещениях с узкими проходами, лазами, люками аппарат носить на боку, а на открытых площадках – за спиной.



Аппарат ИП-4 (ИП-4М) в положении «наготове»:  
а - при расположении на боку; б - при расположении за спиной.



Аппарат ИП-4 (ИП-4М) в положении «боевом»:  
а - при расположении на боку; б - при расположении за спиной

Аппарат ИП-4 (ИП-4М) можно применять в комплекте с СИЗК и без них. Правила пользования в обоих случаях одинаковы. В случае применения СИЗК аппараты носят поверх них, а лицевую часть, при возможности, закрывать капюшоном защитного костюма.

Порядок перевода ИП-4 (ИП-4М) в положение «наготове»:

При расположении на боку:

- развязать мешок для хранения;
- извлечь аппарат из мешка;
- надеть плечевой ремень сумки на правое плечо так, чтобы сумка находилась на левом боку;
- подогнать длину плечевого ремня с помощью передвижных пряжек так, чтобы верхний край сумки был на уровне поясного ремня, сдвинуть сумку немного назад, чтобы при ходьбе она не мешала движению руки;
- закрепить аппарат на боку с помощью поясного ремня сумки;

При расположении за спиной:

- развязать мешок для хранения;
- извлечь аппарат из мешка;
- расстегнуть пряжки плечевого и поясного ремней;
- с оказанием взаимопомощи надеть сумку за спину, застегнув ремни крест-накрест на груди, то есть плечевой ремень на пряжку поясного и наоборот.

Перевод аппарата ИП-4 (ИП-4М) в «боевое» положение производят, как правило, в пригодной для дыхания атмосфере. Перевод аппарата в «боевое» положение при расположении за спиной производят с оказанием взаимопомощи.

Порядок перевода аппарата в «боевое» положение при его расположении на боку или за спиной:

- сдвинуть сумку вперед (при расположении на боку);
- открыть крышку сумки и вынуть лицевую часть;
- перебросить лицевую часть через левое плечо на грудь (при расположении за спиной);
- вынуть пробку из патрубка лицевой части и вложить ее в сумку;
- снять головной убор;
- сделать глубокий вдох и надеть лицевую часть так, чтобы не было складок и перекосов, а очковый узел находился против глаз;
- сделать выдох и принести в действие пусковое устройство, для чего выдернуть предохранительную чеку и ввернуть винт до отказа по ходу часовой стрелки;
- убедиться в срабатывании пускового брикета;
- надеть головной убор;
- закрыть крышку сумки и застегнуть ее на кнопки.

Признаками срабатывания пускового брикета являются:

- поступление в подмасочное пространство теплой газовой смеси;
- наполнение дыхательного мешка газовой смесью и травление газовой смеси через клапан избыточного давления;
- разогрев передней крышки патрона (при положительных температурах).

Использовать аппарат, в котором не сработал пусковой брикет, запрещается. В этом случае регенеративный патрон заменить. При определении срока окончания работы следует учитывать время, необходимое для выхода личного состава из зараженной атмосферы или для получения запасных регенеративных патронов и замены ими отработанных.

Признаками окончания работы регенеративного патрона являются:

- слабое наполнение дыхательного мешка;
- невозможность осуществления полного вдоха при выполнении работы;
- плохое самочувствие (головная боль, головокружение, тошнота и др.).

Работать в ИДА до полной отработки регенеративного патрона не рекомендуется. Замена отработанного регенеративного патрона в зараженной или непригодной для дыхания атмосфере допускается лишь в исключительных случаях.

Порядок смены регенеративного патрона в зараженной или непригодной для дыхания атмосфере:

- проверить исправность пломб на заглушках запасного регенеративного патрона и цвет полосы индикаторной краски;
- отстегнуть крышку сумки и протереть в нее соединительную трубку, чтобы можно было удобно взять ее рукой у ниппеля;
- отстегнуть замок на хомутике снять заглушки с запасного регенеративного патрона и проверить наличие и исправность прокладок;
- сделать вдох и задержать дыхание;
- одновременно повернуть ниппеля на соединительной трубке и дыхательном мешке и сбросить отработанный патрон с каркаса;
- сделать небольшой выдох, присоединить соединительную трубку к запасному регенеративному патрону;
- присоединить запасной патрон к дыхательному мешку и возобновить дыхание;
- закрепить регенеративный патрон на каркасе, застегнув замок на хомутике;
- привести в действие пусковое устройство;
- убедиться в том, что пусковой брикет сработал;
- застегнуть крышку сумки.

Отработанный регенеративный патрон, не закрывая гнезда ниппеля заглушки, поместить в подготовленное место, где исключена возможность попадания в него органических жидкостей. При смене отработанных регенеративных патронов следует предохранять руки от ожогов. Снятие ИДА проводить в атмосфере, пригодной для дыхания, по указанию командира или самостоятельно.

Порядок снятия ИДА:

- снять лицевую часть с головы;
- открыть крышку сумки;
- вложить лицевую часть в сумку и закрыть сумку.

Обслуживание ИДА после выполнения работ:

- отсоединить лицевую часть от регенеративного патрона, вывернуть шлем-маску и протереть ее сухой ветошью;
- из соединительной трубки удалить влагу путем последовательного пережимания трубки движением руки сверху вниз;
- отсоединить регенеративный патрон от дыхательного мешка;
- слить из дыхательного мешка воду через патрубков;
- просушить мешок и лицевую часть;
- сдать отработанный регенеративный патрон командиру подразделения;
- произвести отметку в карточке - формуляре о применении аппарата;
- произвести подготовку аппарата к следующему использованию.

Респиратор Р-2 предназначен для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли.

Принцип действия фильтрующего респиратора основан на том, что органы дыхания изолируются от окружающей среды полумаской, а вдыхаемый воздух очищается от аэрозолей в



пакете фильтрующих материалов. Респиратор не обогащает вдыхаемый воздух кислородом, поэтому его можно применять в атмосфере, содержащей не менее 17% кислорода (по объему). Респиратор не защищает от токсичных газов и паров. Различные климатические условия, исключая капельно-жидкую влагу, не влияют на защитные свойства респиратора. Респиратор обеспечивает защиту органов дыхания, как в летних, так и в зимних условиях. Непрерывное пребывание в респираторе (до 12 ч) практически не влияет на работоспособность и функциональное состояние организма военнослужащих.

Для надевания респиратора необходимо:

- снять головной убор или на подбородочном ремне откинуть его назад;
- вынуть респиратор из сумки и пакета, надеть респиратор, а пакет положить в сумку;
- надеть головной убор и застегнуть клапан сумки для противогАЗа.

При пользовании респиратором проверку плотности прилегания полумаски к лицу производить после каждого надевания респиратора и периодически в процессе длительного ношения. Для удаления влаги из подмасочного пространства через клапан вдоха нагнуть голову вперед-назад и сделать несколько резких выдохов. При обильном выделении влаги можно на 1–2 мин снять респиратор (только при использовании для защиты от РП), вылить влагу из полумаски, протереть внутреннюю поверхность и снова надеть респиратор. После каждого использования респиратора для защиты от РП произвести его дезактивацию удалением пыли с наружной части полумаски (выколачиванием, вытряхиванием или легким постукиванием о какой-либо предмет). Внутреннюю поверхность полумаски протереть влажным тампоном, при этом полумаску не выворачивать. Затем респиратор просушить и уложить в пакет, который загерметизировать кольцом и поместить в сумку для противогАЗа.

Респираторы, у которых после дезактивации зараженность остается выше безопасных значений (более 50 мР/час), заменить новыми. При правильном пользовании респираторы выдерживают 10–15-кратное применение и дезактивацию. Для обеспечения длительной службы респиратора необходимо оберегать его от механических повреждений.

Задание 1. Подготовить противогАЗ ГП 7 к использованию

Порядок выполнения:

- произвести проверку комплектности элементов противогАЗа ГП 7, его целостность;
- произвести регулировку противогАЗа на основании результатов измерения мягкой сантиметровой лентой горизонтальной и вертикального обхвата головы;

Задание 2. Демонстрация приемов использования противогАЗа ГП 7

Порядок выполнения:

- надеть противогАЗную сумку на плечо;
- надеть противогАЗ: взять лицевую часть обеими руками за щечные ляжки так, чтобы большие пальцы захватывали их изнутри. Затем фиксируют подбородок в нижнем углублении обтюлятора и движением рук вверх и назад натягивают наголовник на голову и подтягивают до упора щечные ляжки;
- снять противогАЗ по команде;
- убрать противогАЗ в противогАЗную сумку.

**8. Критерий оценки:** Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работы, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической(лабораторной)работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной)работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. форма отчета:** выполнение задания в рабочих тетрадях

**10. место проведения самоподготовки:** читальный зал библиотеки

### **Практическое занятие 5**

**1. Название темы:** Изучение общевоинских уставов

**2. Цель:** формирование у юношей морально-психологической готовности к военной службе; - привитие знаний, умений и основ культуры воинской службы, необходимых для освоения обязанностей защитника Отечества.

**3. Продолжительность:** 2 часа

**4. Материалы и оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение, раздаточный материал:**

**5. Литература, информационное обеспечение:**

**6. Методические рекомендации:**

**7. Порядок выполнения работы:**

Изучение положений общевоинских уставов проводится, как правило, комплексным методом. При этом образцовый показ порядка выполнения требований общевоинских уставов должен гармонично сочетаться с практическим выполнением этих элементов всеми обучаемыми. Метод устного изложения должен применяться в виде развернутой беседы, когда имеют место коллективный поиск правильного понимания и обоснования отдельных статей уставов. Используя этот вид занятий, руководитель приучает обучаемых, действующих в роли определенного должностного лица или лица из состава суточного наряда, правильно и быстро реагировать на обстановку и принимать решения.

При изучении уставов основное внимание уделяется вопросам воспитания у обучаемых чувства верности Конституции Российской Федерации и Военной присяге. Каждое занятие должно направлять обучаемых на выполнение должностных обязанностей солдата.

На занятиях по изучению общевоинских уставов обучаемые должны практически усвоить свои обязанности в различных условиях службы, научиться осознанно выполнять приказы и распоряжения командиров (начальников), стойко переносить трудности военной службы.

При использовании на занятиях стрелкового оружия и оборудования помещений необходимо строго выполнять меры безопасности, указанные в инструкциях и наставлениях для них. Учебная материально техническая база, на которой проводится занятие, должна в наибольшей степени обеспечивать поучительность занятия, способствовать качественной отработке учебных вопросов и достижению поставленных учебных целей.

Перед началом занятия все обучаемые находятся в классе на своих местах или могут быть построены на месте проведения занятия (в казарме, караульном городке, на плацу или в других местах несения службы). Дежурный по взводу занимает место в центре класса у доски, лицом в сторону личного состава. При входе руководителя в класс подает команду: «Взвод, СМИРНО» (по этой команде все встают и принимают положение «Смирно»), подходит к руководителю строевым шагом, за 2-3 шага от него останавливается и рапортует, например:

«Товарищ капитан. 1-й взвод на занятие по общевоинским уставам прибыл. По списку 25, все люди налицо (или: отсутствуют 3 человека - два в наряде и один в госпитале). Дежурный по взводу курсант Петров».

Рапорт должен отдаваться четко, достаточно громко, без резкого повышения голоса.

Отдав рапорт, дежурный по взводу делает левой (правой) ногой шаг в сторону с одновременным поворотом направо (налево) и пропускает руководителя занятия вперед. Руководитель

контролирует выполнение обучаемыми команды и принимает рапорт, находясь в положении «Смирно».

Если по характеру занятия обучаемые должны находиться в строю, то к началу занятия взвод выстраивается в две шеренги. Для встречи руководителя занятия дежурный по взводу подает команду: «Взвод, СМИРНО, равнение на - ПРАВО (на - ЛЕВО, на - СРЕДИНУ)», подходит к руководителю и рапортует, как указано выше.

Если при выполнении команды обучаемыми и в действиях отдающего рапорт допущены ошибки (нечеткость, небрежность, искажение формы рапорта и т.п.), руководитель обязан потребовать их исправления, для чего подает команду «ОСТАВИТЬ» и приказывает повторить выполнение команды или отдачу рапорта.

Приняв рапорт, руководитель занятия здоровается с обучаемыми: «Здравствуйтесь, товарищи», на что они отвечают, например: «Здравия желаем, товарищ капитан». После этого руководитель проверяет наличие обучаемых, осматривает их внешний вид, обращая внимание на опрятность одежды и чистоту обуви, проверяет наличие оружия, если это предусмотрено содержанием занятия. Одновременно он осматривает класс (место проведения занятия), обращая внимание на порядок, на положение плакатов, схем, наглядных пособий, чистоту классной доски, наличие мела и тряпки. При наличии недостатков во внешнем виде и нарушении порядка на учебном месте, руководитель требует их устранить немедленно или в установленное им время.

Далее руководитель переходит к проверке усвоения обучаемыми пройденного материала, для чего задает заранее подготовленные вопросы. Контрольный опрос военнослужащих должен охватывать: теоретический – не менее 3-4 человек, практический – 100% личного состава подразделения.

В обращении с обучаемыми руководитель обязан всегда соблюдать вежливость и выдержку и обращаться к ним на «Вы». Обращаясь к обучаемым, он называет их по должности и фамилии, или только по должности. Например: «Курсант Иванов», «Товарищ курсант».

После постановки вопроса руководитель вызывает для ответа одного обучаемого, который должен встать, принять строевую стойку и ответить «Я» или назвать свою должность и фамилию. На требование руководителя: «Отвечайте» («Докладывайте») или «Подойдите к доске» обучаемый отвечает: «Есть» и приступает к ответу или подходит к доске, схеме и четко отвечает на поставленный вопрос. При готовности к ответу на общий вопрос, поставленный руководителем всем присутствующим, а также при необходимости задать вопрос руководителю обучаемый должен, не вставая с места и не разговаривая, поднять руку и ждать вызова руководителя, а после вызова действовать, как указано выше.

При выходе для ответа к доске, схеме и т.д. действия обучаемых должны быть четкими (четкий шаг, повороты в движении и на месте, строевая стойка), а внешний вид - подтянут и опрятен. При ответе обучаемый не должен размахивать руками, а при необходимости пользоваться указкой или писать на доске, он делает это одной рукой, а другая - находится у бедра. Если обучаемому предоставлено время для подготовки к ответу, то по готовности он докладывает руководителю, например: «Товарищ капитан. Курсант Сидоров к ответу готов».

По окончании ответа во всех случаях докладывает руководителю, например: «Товарищ капитан. Курсант Сидоров ответ закончил» и, получив разрешение сесть или приказание на какое-либо действие, отвергает «Есть» и четко выполняет его. Каждый ответ необходимо оценить и при необходимости задать дополнительные вопросы.

После короткого подведения итогов усвоения ранее изученного материала руководитель объявляет обучаемым тему, занятие и цель предстоящего занятия, при этом особо отмечает, какие знания и навыки, приобретенные ранее, могут пригодиться при изучении вопросов предстоящего занятия. Он доводит до обучаемых требования мер безопасности применительно к данному занятию, указывает порядок безопасного выполнения элементов занятия и переходит к основной части занятия.

Объяснение нового материала должно быть лаконичным и убедительным. Любой вопрос, сложен он или прост, должен излагаться четким и выразительным языком, при этом не обязательно пользоваться опорным конспектом. Он необходим лишь для контроля за последовательностью и полнотой изложения учебного материала и расходом времени, предусмотренного на изучение данного вопроса. Обращение к обучаемым во время рассказа оживляет занятие, позволяет избежать сухости изложения материала, повышает их внимание к рассказу.

Для развития у обучаемых воинской смекалки и привития навыков сознательного усвоения уставов весьма важно проверить их знания не только путем постановки вопросов и требования ответов на них, но и путем создания обстановки (ситуации), по ходу которой обучаемые могли бы самостоятельно принимать решения, выполнять практические действия с подробным обоснованием их в последующем. Поэтому руководитель при подготовке к занятию должен подготовить вводные, которые он будет отрабатывать с обучаемыми.

Исправлять ошибки в действиях обучаемых можно только в словесной форме, терпеливо и без унижения их личного достоинства.

При проведении занятий, связанных с подачей команд, отдачей распоряжений, докладами о выполнении команд, руководитель требует, чтобы они выполнялись четко, громко, немногословно и в полном соответствии с уставами. Теоретические положения общевоинских уставов отрабатываются с широким использованием учебных пособий (плакатов, схем, таблиц, макетов, кинофильмов), а практические приемы - с использованием оборудования помещений жилого и служебного фондов.

В ходе теоретических занятий, проводимых, как правило, методом беседы, руководитель, зачитав статью устава, разъясняет ее содержание и значение, для иллюстрации того или иного уставного положения подтверждает его поучительными примерами из исторического опыта, из практики боевой подготовки и повседневной жизни своего подразделения или других подразделений части.

В ходе практического занятия изучается порядок хранения и выдачи оружия и боеприпасов, содержания помещений, инвентаря и оборудования. При изучении обязанностей лиц суточного наряда основное внимание обращается на порядок выдачи и сдачи оружия и боеприпасов, порядок их хранения, практическое выполнение действий при приеме, сдаче поста, его охране и обороне, обращении с оружием; приводятся примеры безупречного выполнения служебного долга военнослужащими, героических поступков часовых и других лиц суточно-го наряда.

Практическое обучение действиям по выполнению распорядка дня, по соблюдению образцового повседневного порядка в подразделении, изучение обязанностей дневального (дежурного) по роте, часового и подготовку их к несению службы целесообразно проводить в казарменном расположении и в специально оборудованном караульном городке методом практического показа и тренировки обучаемых.

В начале практического занятия руководитель объясняет и показывает порядок и последовательность выполнения приема, а затем отрабатывает их с обучаемыми.

Отрабатывая практические действия, руководитель добивается четкого и правильного их выполнения от каждого обучаемого. Обнаружив ошибки в действиях личного состава, руководитель приостанавливает выполнение приема, указывает на недостатки, разъясняет, а если необходимо, то и показывает этот прием лично или при помощи обучаемого правильно выполняющего его и продолжает тренировку до тех пор, пока ошибки не будут устранены.

В зависимости от темы, метода обучения учебные вопросы могут отрабатываться последовательно или одновременно. В последнем случае взвод делится на группы, количество которых соответствует количеству учебных мест. Контроль недостатков и положительных моментов в ходе обучения руководитель занятия осуществляет через сержантов, которые являются руководителями на учебных местах.

После отработки каждого учебного вопроса руководитель занятия проводит частный разбор, затем объявляет обучаемым следующий учебный вопрос и его содержание, доводит основные требования по его выполнению и приступает к его отработке.

В конце основной части занятия проводится закрепление материала в целях повторения содержания основных учебных вопросов занятия. На основную часть одночасового занятия по общевоинским уставам следует отводить 35-40 минут.

В заключительной части руководитель занятия напоминает тему и цель занятия и как она достигнута. После этого делает разбор действий обучающихся по каждому учебному вопросу, указывает на допущенные ошибки и пути их устранения, дает задание на самоподготовку и отвечает на вопросы.

По сигналу об окончании занятия руководитель дает разрешение на объявление перерыва или конца занятий. Дежурный по взводу встает, со своего места, строевым шагом выходит на первую линию столов, поворачивается лицом к обучаемым и подает команду: «Взвод, СМИРНО», Руководитель прощается: «До свидания, товарищи», а обучаемые отвечают, например: «До свидания, товарищ капитан», затем руководитель командует «Вольно» и выходит из класса. Если руководитель задерживается в классе, то он командует: «Вольно», «Можно выходить». Руководитель занятия обязан в течение всего занятия, поддерживать высокую воинскую дисциплину, немедленно и решительно пресекать небрежность в обращении и действиях, попытки пререканий и проявлений нетактичности.

#### **8. Критерий оценки:**

Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работе, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической (лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной) работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. Форма отчета:** выполнение задания в тетради

**10. Место проведения самоподготовки:** читальный зал библиотеки

### **Практическое занятие 7**

**1. 2. Название темы:** Выполнение воинского приветствия в строю на месте

**2. Цель:** научиться выполнять воинское приветствие в строю

**3. Продолжительность:** 2 часа

**4. Материалы и оборудование. ТСО, программное обеспечение, оснащение**

**5. Литература, информационное обеспечение**

**6. Методические рекомендации**

**7. Порядок выполнения работы**

Воинское приветствие является воплощением товарищеской сплоченности военнослужащих, свидетельством взаимного уважения и проявлением общей культуры.

Все военнослужащие обязаны при встрече (обгоне) приветствовать друг друга, строго соблюдая

правила, установленные Строевым уставом Вооруженных Сил Республики Беларусь (далее – Строевой устав).

Подчиненные и младшие по воинскому званию приветствуют первыми.

Военнослужащие обязаны, кроме того, приветствовать:

братские могилы воинов, павших в боях за свободу и независимость Отечества;

Боевое Знамя воинской части;

похоронные процессии, следующие в сопровождении личного состава воинских подразделений.

Личный состав воинских частей и подразделений при нахождении в строю приветствует по команде:

Президента Республики Беларусь;

Министра обороны Республики Беларусь (далее – Министр обороны);

заместителей Министра обороны и всех прямых начальников, а также лиц, назначенных для руководства проведением проверки воинской части (подразделения).

При нахождении вне строя как во время занятий, так и в свободное от занятий время военнослужащие приветствуют начальников по команде «Смирно» или «Встать. Смирно».

Военнослужащие, находящиеся вне строя, при исполнении Государственного гимна принимают строевую стойку, а при надетом головном уборе прикладывают к нему правую руку соответствию с требованиями, изложенными в Строевом уставе.

Команда для воинского приветствия не подается:

при объявлении в воинской части или подразделении тревоги, при нахождении на марше, а также на тактических занятиях и учениях;

на пунктах управления, узлах связи и в местах несения боевого дежурства;

на огневом рубеже и огневой (стартовой) позиции во время проведения стрельб (пусков);

на аэродромах во время проведения полетов;

во время выполнения строительных, хозяйственных работ, а также во время специальных занятий и работ в мастерских, парках, ангарах, лабораториях;

в ходе спортивных состязаний и игр;

при приеме пищи;

после сигнала «Отбой» и до сигнала «Подъем»;

в помещениях для больных.

Также не подается команда для воинского приветствия личному составу подразделения, участвующему в похоронной процессии.

При обращении начальника или старшего по воинскому званию к военнослужащему последний принимает строевую стойку и называет свои воинские должность и звание, а также фамилию. При рукопожатии старший по воинскому званию подает руку первым.

На приветствие начальника или старшего по воинскому званию «Здравствуйте, товарищи» все военнослужащие, находящиеся в строю или вне строя, отвечают: «Здравия желаем». Если начальник или старший по воинскому званию прощается («До свидания, товарищи»), то военнослужащие отвечают: «До свидания». В конце ответа добавляется слово «Товарищ» и воинское звание без указания рода войск или службы. Например: «Здравия желаем, товарищ младший сержант», «До свидания, товарищ старшина», «Здравия желаем, товарищ прапорщик», «До свидания, товарищ лейтенант».

Если командир (начальник) в порядке службы поздравляет военнослужащего или благодарит его, то военнослужащий отвечает командиру (начальнику): «Служу Республике Беларусь».

Если командир (начальник) поздравляет всех военнослужащих воинской части (подразделения), то они отвечают протяжным троекратным «Ура». Если командир (начальник) их благодарит, военнослужащие отвечают: «Служим Республике Беларусь».

**8. Критерий оценки:** Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по

выполнению практической работе, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической (лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной) работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. Форма отчета:** выполнить задания в рабочих тетрадях

**10. Место проведения самоподготовки:** читальный зал библиотеки

### Практическое занятие 9

**1. Название темы:** Изучение материальной части, сборка, разборка автомата

**2. Цель:** научиться собирать, разбирать автомат

**3. Продолжительность:** 2 час

**4. Материалы, оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение**

**5. Литература, информационное обеспечение:** Автомат АК-47, стол для сборки-разборки оружия, руководство по 5.45 мм автомату Калашникова (АК74, АКС74, АК74Н, АКС74Н) и 5.45 РПК (РПК 74, РПКС 74, РПК 74Н, РПКС 74 Н).

**6. Методические рекомендации**

**7. порядок выполнения работы:**

1. Ознакомление обучающихся с порядком проведения сборки и разборки автомата.

2. формирование навыков умелого обращения с оружием.

3. воспитание чувства гордости за Отечественное оружие.

Задачи: - выработать практические навыки в проведении неполной разборки и сборки автомата.

Ход выполнения работы:

- неполная разборка применяется для чистки, смазки и осмотра автомата;

- полная разборка применяется для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте.

Работа в аудитории:

Разборку и сборку автомата можно проводить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата сличить номера на его частях; у каждого автомата номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях автомата.

На практическом занятии осуществляется:

Порядок неполной разборки автомата.

Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.

Проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

Вынуть пенал с принадлежностью из гнезда приклада. утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку. У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумке для магазинов. Отделить шомпол оттянуть конец

шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из под упора на основании мушки, и вынуть шомпол вверх. При отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой.

Определить у автомата дульный тормоз компенсатора, утопить отверткой фиксатор дульного тормоза компенсатора. Свернуть дульный тормоз компенсатора с резьбового выступа основания мушки (со ствола). Вращать его против часовой стрелки, отделить крышку ствольной коробки, левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку. Отделить возвратный механизм удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой поднять вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы. Отделить затворную раму затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой правой рукой отвести заднюю раму назад до отказа приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки. Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел фигурного выреза затворной рамы, и ввести затвор вперед. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал, принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки. Повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Порядок сборки автомата после неполной разборки.

Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надвинуть газовую трубку передним концом на подрубок газовой камеры и прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, затвор в правую руку и выставить затвор цилиндрической частью в канал рамы, и проводить затвор вперед.

Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукрытый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

Присоединить дульный тормоз-компенсатор. Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки до упора.

Присоединить, шомпол.

Вложить пенал в гнездо приклада. Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Контрольные вопросы:

1. Назначение и ТТХ АК-74?
2. В каких случаях производится неполная и полная разборка и сборка АК-74?



3. Назначение частей АК-74?

### **8. Критерий оценки:**

Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работе, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической (лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной) работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. Форма отчета:** выполнение задания в рабочей тетради

**10. Место проведения самоподготовки:** читальный зал библиотеки

### **Практическое занятие 11.**

**1. Название темы:** построение и отработка движения походным строем

**2. Цель:** Выбрать навыки в выполнении строевой стойки и поворотов на месте.

Дать практику в подаче команд.

Выработка строевой выправки обучаемых

**3. Продолжительность:** 2 часа

**4. Материалы и оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение:**

**5. Литература, информационное обеспечение:** Литература

Строевой устав ВС РФ

**6. Методические рекомендации**

**7. Порядок выполнения работы:**

Строевая подготовка является одним из важнейших предметов военного обучения и воспитания. Она дисциплинирует обучаемых, вырабатывает у них отличную строевую выправку, умение быстро и четко выполнять строевые приемы, прививает аккуратность, ловкость и выносливость.

Строевая подготовка- дело сугубо практическое. Каждый прием или действие нужно отрабатывать многократным повторением, придерживаться такой последовательности: назвать прием и подать команду, по которой он выполняется;

Команду, по которой он выполняется; показать образцовое выполнение приема в целом, затем по разделениям с одновременным кратким объяснением правил и порядка и его выполнения; научить обучаемых технике выполнения приема сначала по разделениям, затем в целом; тренировать учащихся в выполнении приема, добиваясь ловкости, быстроты и четкости действия.

Разучивание строевой стойки

1. Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется по команде «носки свести, делай – РАЗ, носки развести, делай – ДВА, носки свести, делай – РАЗ» и т.д. после одиночной тренировки применить попарную тренировку, для чего произвести расчет отделения на первый, второй и подать команду : « первые номера налево, а вторые на пра-ВО», затем : «первые номера проверяют, вторые выполняют – к попарной тренировке – ПРИСТУПИТЬ»

2. Приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подборание живота, развертывание плеч и опускание рук посередине бедра:

Начиная это упражнение, необходимо сделать глубокий вдох и в таком положении задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжить дыхание с приподнятой грудью. Приподнять грудь,

корпус тела следует немного подать вперед и подобрать живот, а плечи развернуть. Руки при этом опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер. Разучивание этого подготовительного упражнения производить по команде: «грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать живот, делай – РАЗ, принять первоначальное положение, делай – ДВА»

### 3. Слитная тренировка всех элементов строевой стойки

Подать команду: «Становись», «Смирно». Проверить правильность выполнения строевой стойки для чего необходимо приказать обучаемым подняться на носки. Если строевая стойка принята правильно, то все обучаемые легко без наклона вперед выполняют команду. Или подать команду: «поднять носки делай – РАЗ». Те, кто принял правильную. Строевую стойку, носки поднять не смогут.

Ноги согнуты в коленях, носки не выровнены по линии фронта и не развернуты на ширину ступни, каблуки не поставлены вместе.

Руки согнуты в локтях, кисти рук находятся не на середине бедра и не обращены ладонями внутрь, пальцы не полусогнуты и не касаются бедра.

Грудь не приподнята, живот не подобран, плечи не развернуты, корпус не подан вперед.

Голова опущена, выставлен подбородок.

Разучивание поворотов на месте

1. Поворот направо разучивается по разделениям на два счета. Показав прием по разделениям скомандовать: «направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА». Следить за тем, чтобы обучаемые по первому счету, резко повернувшись в сторону правой руки на правом каблуке на и левом носке, сохраняли положение корпуса, как при строевой стойке, и не сгибали ног в коленях, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей ноги должны быть развернуты так, чтобы после окончания поворота ноги оказались развернутыми на ширину ступни. Положение рук должно быть, как при строевой стойке. При неправильном или нечетком выполнении элемента по расчету «раз» подается команда «отставить». По счету «делай – ДВА» кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене. Разучив поворот направо по разделениям, приступить к разучиванию его в целом. Для этого подать команду «напра-ВО» и сопровождать подсчетом вслух «РАЗ, ДВА». Изучение приема можно продолжить под счет самих обучаемых или под барабан.

2. Поворот налево разучивается по разделениям на два счета. Показав прием по разделениям скомандовать «налево по разделениям, делай – РАЗ». Обучаемые должны повернуться на левом каблуке и правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками. По счету «делай – ДВА» правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернутыми на ширину ступни.

3. Поворот кругом выполняется по команде «Кру-ГОМ» также, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180 градусов. По команде «кругом, по разделениям, делай – ДВА» надо резко повернуться на левом каблуке и 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 развернутыми на ширину ступни. Добившись правильного выполнения приема по разделениям перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом. После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног. Во время поворота ноги (нога) сгибается в коленях. Кисти рук посередине бедер и пальцы не касаются бедра. Нога приставляется не кратчайшим путем.

Контрольные вопросы

Для чего нужна строевая подготовка?

Когда принимается строевая стойка?

Какая команда подается для принятия строевой стойки?

Какая команда подается для выполнения поворотов?

#### **8. Критерий оценки:** Оценка выполнения практической (лабораторной) работы

Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работе, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической (лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной) работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. Форма отчета:** выполнение задания в рабочих тетрадях

**10. Место проведения самоподготовки:** читальный зал библиотеки

### **Практическое занятие 13**

**1. Название темы:** Построение и отработка движения строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте

**2. Цель:** Формирование умений и навыков движения строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

**3. Продолжительность:** 2 часа

**4. Материалы и оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение, раздаточный материал:**

Строевой плац

Строевой устав ВС РФ

**5. Литература, информационное обеспечение:** 1. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.: КНОРУС, 2010. – 288 с.

**6. Методические рекомендации:**

**7. Порядок выполнения работы:**

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.

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.

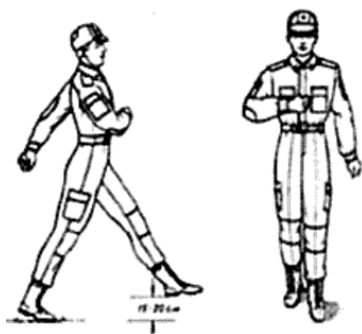


Рис. 1. Движение строевым шагом

При движении строевым шагом (рис. 1) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить её твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед - сгибая их в локтях, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти; 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 её 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.

Движение бегом начинается по команде «Бегом – МАРШ».

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом – АРШ». Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом – МАРШ» (в движении – «НА МЕСТЕ»).

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

Для прекращения движения подается команда.

Например: «Рядовой Петров – СТОЙ».

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

Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ ШАГ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».

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

Например: «Рядовой Петров. Два шага вправо (влево), шагом – МАРШ».

По этой команде сделать шва шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для перемещения вперед или назад несколько шагов подается команда.

Например: «Два шага вперед (назад) – МАРШ».

По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставляя ногу после каждого шага.

При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Задание 1. Движение строевым шагом

Порядок выполнения:

- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» начать движение строевым шагом согласно принятой методике;

- по команде руководителя «БЕГОМ-МАРШ» перейти на движение с бегом;

- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» перейти с бега на строевой шаг;

- по команде руководителя «СТОЙ» остановиться и занять по стойку смирно.

**8. Критерий оценки:** Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работы, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической (лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной) работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. Форма отчета:** выполнение задания в рабочих тетрадях

**10. Место проведения самоподготовки:** читальный зал библиотеки

## Практическое занятие 15

**1. Название темы:** отработка умений наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий

**2. Цель:** Формирование умений и навыков наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки) и пальцевого прижатия артерий.

**3. Продолжительность**

**4. Материалы и оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение, раздаточный материал:**

**5. Литература, информационное обеспечение:** Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.: КНОРУС, 2010. – 288 с.

**6. Методические рекомендации:**

**7. Порядок выполнения работы:**

Наложение кровоостанавливающего жгута. Пальцевое прижатие дает возможность почти моментально остановить кровотечение, но даже сильный человек не может продолжать прижатие более 10—15 мин, так как его руки ослабевают. В связи с этим уже на этапе первой помощи возникает необходимость в применении других способов временной остановки кровотечения, наиболее простым и надежным из которых является наложение кровоостанавливающего жгута.



1 — из артерий нижней трети голени; 2 — бедренной артерии; 3 — артерий предплечья; 4 — плечевой артерии; 5 — подкрыльцовой артерии; 6 — наружной подвздошной артерии

В настоящее время чаще всего используется жгут Эсмарха, представляющий собой ремень из толстой резины с застежками на концах. Рассмотрим технику наложения жгута. 1. Жгут накладывается выше раны, по возможности ближе к ней, но не ближе 4 — 5 см. Жгут не накладывается в областях суставов, на кисть, стопу, в средней трети плеча (возможно повреждение лучевого нерва).

2. Конечности придается возвышенное положение.

3. Жгут не накладывается на обнаженную кожу — необходима подкладка — полотенце, салфетка, рукав рубашки.

4. Растянутый жгут прикладывается к конечности со стороны проекции сосудов и 2 — 3 раза обвивается вокруг нее, затем закрепляется крючком. Первый тур делается с большим натяжением, последующие туры — фиксирующие, с ослабевающим натяжением. Критерием правильности наложения жгута является полное прекращение кровотечения, побледнение конечности, отсутствие периферического пульса. Если жгут наложен слабо, артерия оказывается пережатой не полностью и кровотечение продолжается. Вены при этом оказываются пережаты жгутом, конечность переполняется кровью и кровотечение может даже усилиться.

5. Жгут накладывается не более чем на 1 ч летом, зимой — не более 30 — 40 мин. К жгуту прикрепляется бирка (лист бумаги) с указанием времени наложения или аналогичная запись делается прямо на жгуте.

6. Жгут должен быть хорошо виден и ни в коем случае не закрыт одеждой!

Если по прошествии указанного времени пострадавший не доставлен в лечебное учреждение, то необходимо: осуществить пальцевое прижатие артерии выше жгута; ослабить или снять жгут на 10—15 мин; вновь затянуть жгут или переложить его несколько выше; отпустить пальцевое прижатие, убедиться в отсутствии кровотечения.

Использование кровоостанавливающего жгута является простым и надежным способом временной остановки кровотечения, однако вместе с несомненными достоинствами он не лишен и недостатков. Жгут прекращает кровоток не только по поврежденному магистральному сосуду, но и по всем его коллатералям, венам конечности ниже наложения жгута. В отсутствие притока оксигенированной крови обмен веществ проходит по бескислородному типу.

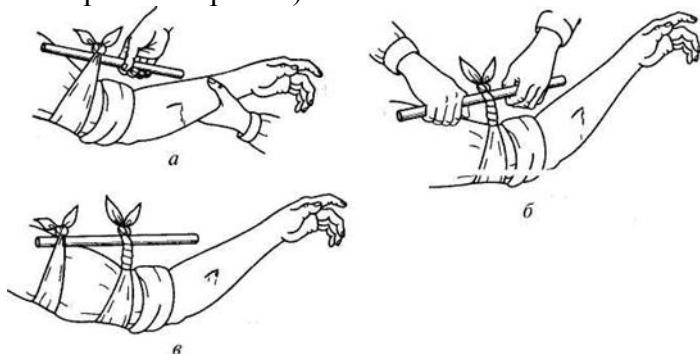
После снятия жгута недоокисленные продукты поступают в общий кровоток, вызывая резкий сдвиг кислотно-щелочного состояния в кислую сторону (ацидоз), понижается сосудистый тонус, развивается острая почечная недостаточность. Совокупность описанных повреждающих факторов вызывает острую сердечнососудистую, а затем и полиорганную недостаточность, обозначаемую как турникетный шок или краш-синдром. При этом создаются идеальные условия для развития анаэробной инфекции, особенно при инфицировании раны.

При излишне сильном сдавлении конечности жгутом повреждаются подлежащие ткани, в том числе и нервы, с развитием после снятия жгута невритов, невралгий, парезов.

Излишне сильное сдавление может привести к повреждению сосудов с развитием тромбоза вен и артерий. В холодное время года конечности под жгутом подвержены отморожениям. Этим объясняется ограничение во времени наложения жгута в этих условиях.

Учитывая опасности, связанные с наложением жгута, показания к его применению строго ограничены: он должен применяться только в случаях ранения магистральных сосудов, когда остановить кровотечение другими способами невозможно.

**Закрутка.** При отсутствии жгута при артериальном кровотечении можно наложить закрутку, которая изготавливается из мягкого, но прочного материал (фрагментов одежды, куска материи, мягкого брючного ремня).



Временная остановка артериального кровотечения с помощью закрутки:

а — завязывание куска ткани выше места кровотечения; б— затягивание закрутки; в — фиксация свободного конца палочки

При этом конечности придают возвышенное положение, на уровне наложения закрутки на кожу конечности накладывают кусок ткани. Выше раны и ближе к ней подводят полоску материала и связывают ее концы. Затем вставляют деревянную палочку и вращают ее, при этом медленно затягивают закрутку до остановки кровотечения. Свободный конец палочки фиксируют повязкой, под закрутку помещают записку с указанием даты и времени ее наложения, конечность иммобилизуют и направляют пострадавшего в медицинское учреждение. Для закрутки нельзя использовать проволоку или веревку, так как они значительно повреждают подлежащие ткани.

**Задание 1.** Наложить кровоостанавливающий жгут

Порядок выполнения:

- пальцевым прижатие остановить кровотечение,;
- наложить жгут выше места ранения с использованием подкладки;
- указать время наложения жгута и прикрепить записку к жгуту.

**Задание 2.** Наложить жгут (закрутку)

Порядок выполнения:

- пальцевым прижатие остановить кровотечение,;
- наложить жгут (закрутку) выше места ранения с использованием подкладки;
- указать время наложения жгута (закрутку) и прикрепить записку к жгуту.

**8. Критерии оценки:** Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работе, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической(лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной) работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. Форма отчета:** выполните задания в рабочей тетради

**10. Место проведения самоподготовки:** читальный зал библиотеки

## Практическое занятие 16

**1. Название темы:** отработка умений наложения повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности

**2. Цель:** Формирование умений и навыков наложения повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.

**3. Продолжительность:** 2 часа

**4. Материалы и оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение, раздаточный материал:** бинт

**5. Литература**

**6. Методические рекомендации**

**7. Порядок выполнения работы**

Повязки на голову и шею.

Для наложения повязок на голову и шею используют бинт шириной – 10см.

Круговая (циркулярная) повязка на голову. Применяется при небольших повреждениях в лобной, височной и затылочной областях. Круговые туры проходят через лобные бугры, над ушными раковинами и через затылочный бугор, что позволяет надежно удерживать повязку на голове. Конец бинта фиксируется узлом в области лба.

Крестообразная повязка на голову. Повязка удобна при повреждениях задней поверхности шеи и затылочной области (рис. 1). Сначала накладывают закрепляющие круговые туры на голове. Затем ход бинта ведут косо вниз позади левого уха на заднюю поверхность шеи, по правой боковой поверхности шеи, переходят на шею спереди, ее боковую поверхность слева и косо поднимают ход бинта по задней поверхности шеи над правым ухом на лоб. Ходы бинта повторяют необходимое количество раз до полного закрытия перевязочного материала покрывающего рану. Повязку заканчивают круговыми турами вокруг головы.



Рис. 1. Крестообразная (восьмиобразная) повязка на голову

Шапочка Гиппократа. Повязка позволяет достаточно надежно удерживать перевязочный материал на волосистой части головы. Накладывают повязку с помощью двух бинтов (рис. 2). Первым бинтом выполняют два – три круговых укрепляющих тура вокруг головы.

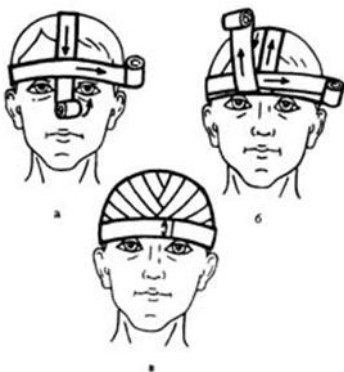


Рис. 2. Этапы наложения повязки «Шапочка Гиппократа»

Начало второго бинта фиксируют одним из круговых туров первого бинта, затем ход второго бинта через свод черепа проводят до пересечения с круговым ходом первого бинта в области лба. После перекреста, тур второго бинта через свод черепа возвращают на затылок, прикрывая слева предыдущий тур на половину ширины бинта. Выполняют перекрест бинтов в затылочной области и



следующий тур бинта проводят через свод черепа справа от центрального тура. Количество возвращающихся ходов бинта справа и слева должно быть одинаковым. Заканчивают наложение повязки двумя – тремя круговыми турами.

Повязка «чепец». Простая, удобная повязка, прочно фиксирует перевязочный материал на волосистой части головы (рис. 3). Отрезок бинта (завязку) длиной около 0,8 м помещают на темя и концы его опускают вниз спереди 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.



Рис. 3. Повязка «чепец»

Повязка «уздечка». Применяется для удержания перевязочного материала на ранах в теменной области и ранениях нижней челюсти (рис. 4). Первые закрепляющие круговые ходы идут вокруг головы. Далее по затылку ход бинта ведут косо на правую сторону шеи, под нижнюю челюсть и делают несколько вертикальных круговых ходов, которыми закрывают темя или подчелюстную область в зависимости от локализации повреждения. Затем бинт с левой стороны шеи ведут косо по затылку в правую височную область и двумя-тремя горизонтальными циркулярными ходами вокруг головы закрепляют вертикальные туры бинта.



Рис. 4. Повязка уздечка

В случае повреждения в области подбородка, повязку дополняют горизонтальными круговыми ходами с захватом подбородка (рис. 5).



Рис. 5. Повязка «уздечка» с захватом подбородка

После выполнения основных туров повязки «уздечка», проводят ход бинта вокруг головы и ведут его косо по затылку, правой боковой поверхности шеи и делают несколько горизонтальных круговых ходов вокруг подбородка. Затем переходят на вертикальные круговые ходы, которые проходят через подчелюстную и теменную области. Далее ход бинта через левую поверхность шеи и

затылок возвращают на голову и делают круговые туры вокруг головы, после чего все туры бинта повторяют в описанной последовательности. При наложении повязки «уздечка» раненый должен держать рот приоткрытым, либо под подбородок во время бинтования подкладывается палец, чтобы повязка не мешала открывать рот и не сдавливала шею.

Спиральная повязка на грудь. Применяется при ранениях грудной клетки, переломах ребер, лечении гнойных ран (рис.6). Перед наложением повязки марлевый бинт длиной около метра укладывают серединой на левое надплечье. Одна часть бинта свободно свисает на грудь, другая – на спину. Затем другим бинтом накладывают закрепляющие круговые туры в нижних отделах грудной клетки и спиральными ходами (3-10) снизу вверх бинтуют грудь до подмышечных впадин, где закрепляют повязку двумя-тремя круговыми турами. Каждый тур бинта перекрывает предыдущий на 1/2 или 2/3 его ширины. Концы бинта, свободно свисающий на грудь, укладывают на правое надплечье и связывают со вторым концом, свисающим на спине. Создается как бы португеза, которая поддерживает спиральные ходы бинта

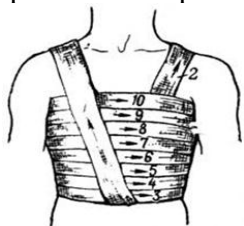


Рис. 6. Спиральная повязка груди

Окклюзионная повязка. Накладывается с применением перевязочного пакета индивидуального (ППИ) при проникающих ранениях грудной клетки. Повязка препятствует засасыванию воздуха в плевральную полость при дыхании. Наружную оболочку пакета разрывают по имеющемуся надрезу и снимают ее, не нарушая стерильности внутренней поверхности. Извлекают булавку из внутренней пергаментной оболочки и вынимают бинт с ватно-марлевыми подушечками. Поверхность кожи в области раны рекомендуется обработать борным вазелином, что обеспечивает более надежную герметизацию плевральной полости. Не нарушая стерильности внутренней поверхности подушечек, разворачивают повязку и укрывают проникающую в плевральную полость рану той стороной подушечек, которая не прошита цветными нитками. Разворачивают прорезиненную наружную оболочку пакета и внутренней поверхностью закрывают ватно-марлевые подушечки. Края оболочки должны соприкоснуться с кожей смазанной борным вазелином. Повязку фиксируют спиралевидными турами бинта, при этом края прорезиненной оболочки плотно прижимают к коже. При отсутствии пакета перевязочного индивидуального, повязку накладывают с применением малой или большой стерильных повязок. Ватно-марлевые подушечки укладывают на рану и накрывают их бумажной оболочкой повязки, после чего перевязочный материал в области раны фиксируется спиралевидными турами бинта.

Повязки на область живота и таза.

При наложении повязки на область живота или таза на месте ранения или несчастного случая, для бинтования используются марлевые бинты шириной 10 см, 14 см и 16 см.

Спиральная повязка на живот. В верхней части живота укрепляющие круговые туры накладывают в нижних отделах грудной клетки и бинтуют живот спиральными ходами сверху вниз, закрывая область повреждения. В нижней части живота фиксирующие туры накладывают в области таза над лонным сочленением и ведут спиральные туры снизу вверх (рис. 7). Спиральная повязка, как правило, плохо удерживается без дополнительной фиксации. Повязку наложенную на всю область живота или ее нижние отделы, укрепляют на бедрах с помощью колосовидной повязки.



Рис.7.Спиральная повязка на область живота, укрепленная на бедре турами колосовидной повязки

Колосовидная повязка на область тазобедренного сустава. Накладывается при повреждениях в области тазобедренного сустава и прилегающих к нему областей. Бинтование осуществляется широким бинтом. Линия перекрещивания туров бинта соответствует той части повязки, которая наиболее надежно фиксирует перевязочный материал, укрывающий рану. По расположению линии перекрещивания туров бинта, различают следующие виды колосовидных повязок: передняя, боковая, задняя, двусторонняя. Различают также восходящую и нисходящую колосовидную повязку. При повреждении слева, оказывающий помощь держит головку бинта в правой руке и выполняет бинтование слева направо, при повреждении справа – головка бинта в левой руке и бинтование выполняется справа налево.

Нисходящая передняя колосовидная повязка (рис. 8 а). Начинается с закрепляющих круговых туров в области таза. Затем бинт ведут на переднюю поверхность бедра и по внутренней боковой поверхности вокруг бедра выходят на его наружную боковую поверхность. Отсюда бинт поднимают косо через паховую область, где он пересекается с предыдущим ходом, на боковую поверхность туловища. Сделав ход вокруг спины, снова ведут бинт на живот. Далее повторяют предыдущие ходы. Каждый тур проходит ниже предыдущего, покрывая его на половину или 2/3 ширины бинта. Повязку заканчивают круговыми ходами вокруг живота.

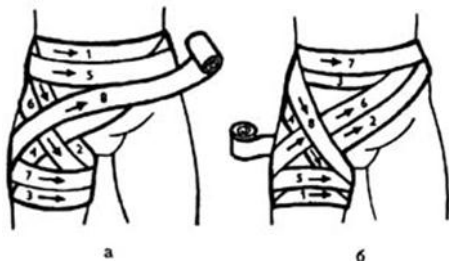


Рис.8. Передняя колосовидная повязка области тазобедренного сустава:

а – нисходящая; б – восходящая

Повязки на верхнюю конечность.

Возвращающаяся повязка на палец. Применяют при повреждениях и заболеваниях пальца, когда необходимо закрыть конец пальца (рис. 9). Ширина бинта – 5 см. Бинтование начинают по ладонной поверхности от основания пальца, огибают конец пальца и по тыльной стороне ведут ход бинта до основания пальца. После перегиба бинт ведут ползучим ходом до конца пальца и спиральными турами бинтуют по направлению к его основанию, где закрепляют



Рис. 9. Возвращающаяся повязка на палец

Спиральная повязка на палец (рис.10). Большинство повязок на кисть начинается с круговых закрепляющих ходов бинта в нижней трети предплечья непосредственно над запястьем. Бинт ведут косо по тылу кисти к концу пальца и, оставляя кончик пальца открытым, спиральными ходами бинтуют палец до основания. Затем снова через тыл кисти возвращают бинт на предплечье. Бинтование заканчивают круговыми турами в нижней трети предплечья.



Рис.10. Спиральная повязка на палец

Крестообразная повязка на кисть (рис. 11). Закрывает тыльную и ладонную поверхности кисти, кроме пальцев, фиксирует лучезапястный сустав, ограничивая объем движений. Ширина бинта – 10 см. Бинтование начинают с закрепляющих круговых туров на предплечье. Затем бинт ведут по тылу кисти на ладонь, вокруг кисти к основанию второго пальца. Отсюда по тылу кисти бинт косо возвращают на предплечье. Для более надежного удержания перевязочного материала на кисти, крестообразные ходы дополняют круговыми ходами бинта на кисти. Завершают наложение повязки круговыми турами над запястьем.



Рис. 11. Крестообразная (восьмиобразная) повязка на кисть

Косыночная повязка на область локтевого сустава (рис. 12). Косынку подводят под заднюю поверхность локтевого сустава так, чтобы основание косынки находилось под предплечьем, а верхушка – под нижней третью плеча. Концы косынки проводят на переднюю поверхность локтевого сустава, где их перекрещивают, обводят вокруг нижней трети плеча и связывают. Верхушку прикрепляют к перекрещенным концам косынки на задней поверхности плеча



Рис. 12. Косыночная повязка на область локтевого сустава

Крестообразная (восьмиобразная) повязка на стопу (рис. 13). Позволяет надежно фиксировать голеностопный сустав при повреждении связок и некоторых заболеваниях сустава. Ширина бинта – 10 см. Стопу устанавливают в положении под прямым углом по отношению к голени. Бинтование

начинают с круговых фиксирующих туров в нижней трети голени над лодыжками. Затем ведут ход бинта косо по тыльной поверхности голеностопного сустава к боковой поверхности стопы (к наружной на левой стопе и к внутренней на правой стопе). Выполняют круговой ход вокруг стопы. Далее с противоположной боковой поверхности стопы по ее тылу косо вверх пересекают предыдущий ход бинта и возвращаются на голень. Вновь выполняют круговой ход над лодыжками и повторяют восьмиобразные ходы бинта 5-6 раз для создания надежной фиксации голеностопного сустава. Повязку заканчивают круговыми турами на голени над лодыжками.



Рис. 13. Крестообразная (восьмиобразная) повязка на стопу

Спиральная повязка с перегибами на голень (рис.14). Позволяет удерживать перевязочный материал на ранах и других повреждениях голени, которая имеет конусовидную форму. Ширина бинта – 10 см. Бинтование начинают закрепляющими круговыми турами в нижней трети голени над лодыжками. Затем делают несколько круговых спиральных туров и на конусовидном участке голени переходят на бинтование спиральными турами с перегибами аналогично спиральной повязке на предплечье. Повязку заканчивают круговыми турами в верхней трети голени ниже коленного сустава.



Рис. 14. Спиральная повязка на голень (общий вид)

Задание 1. Наложить повязку на голову

Порядок выполнения:

- подготовить перевязочный материал;
- наложить повязку на голову следующими способами: крестообразная (восьмиобразная) повязка, «Шапочка Гиппократ», повязка «чепец», повязка уздечка, повязка «уздечка» с захватом подбородка.

Задание 2. Наложить повязку на грудь

Порядок выполнения:

- подготовить перевязочный материал
- наложить повязку на грудь методом спиральной повязки.

Задание 3. Наложить повязку верхнюю конечность

Порядок выполнения:

- подготовить перевязочный материал;
- наложить крестообразную повязку на кисть.

**8. Критерий оценки:** Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работе, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный

алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической (лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной) работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. Форма отчета:** выполнение задания в тетрадях

**10. Место проведения подготовки:** читальный зал библиотеки

### **Практическая работа 17.**

**1. Название темы:** отработка умений наложения шины на место перелома, транспортировка пораженного

**2. Цель:** Формирование умений и навыков наложения шины на место перелома и транспортировки поражённого

**3. Продолжительность:** 2 часа

**4. Материалы и оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение, раздаточный материал:**

**5. Литература, информационное обеспечение:** 1. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.: КНОРУС, 2010. – 288 с.

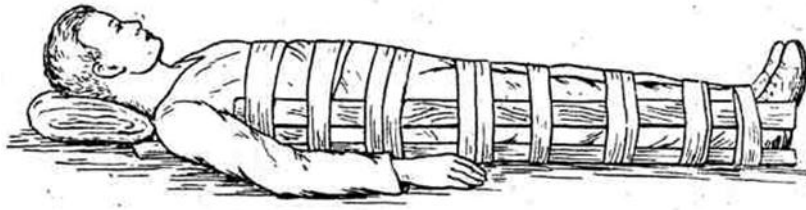
**6. Методические рекомендации**

**7. Порядок выполнения работы**

Различают закрытые переломы, когда кость сломана, но целостность кожи на месте перелома не нарушена, и открытые переломы, когда в области перелома имеется рана, из которой отломки кости иногда даже торчат наружу. Как правило, пострадавший при переломе испытывает сильную боль, резко усиливающуюся при попытке изменить положение поврежденной части тела. При этом иногда сразу бросается в глаза неестественное положение конечности или искривление ее в необычном месте.

Оказывая первую медицинскую помощь при переломе, необходимо обеспечить неподвижность места перелома, что уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных отломков. Это достигается наложением на поврежденную часть тела иммобилизирующей, т. е. создающей неподвижность, повязки. Для иммобилизации используются готовые, стандартные шины, однако они могут оказаться в наличии далеко не всегда, и поэтому оказывающий помощь должен уметь использовать для шинирования всякого рода подручный материал (палка, трость, лыжи, зонт, подходящего размера доска, кусок фанеры, линейка, пучок прутьев, камыша, соломы и т. п.).

При наложении шины следует соблюдать обязательное правило: обеспечить неподвижность по крайней мере двух суставов — одного выше места перелома, другого — ниже места перелома, а при переломе крупных костей даже трех. Так, при переломе плеча надо фиксировать не только плечевой и локтевой, но и луче-запястный суставы, а при переломе бедра — тазобедренный, коленный и голеностопный суставы.



Иногда трудно определить, есть перелом или нет. В подобных случаях лучше произвести шинирование. Если перелома не окажется, это не причинит пострадавшему вреда.

При открытом переломе конечности следует разрезать брюки или рукав по наружному шву, остановить кровотечение, наложить на рану повязку и приступить к шинированию. Внешним признаком открытого перелома обычно является пропитывание одежды кровью, При закрытом переломе снимать с пострадавшего одежду и обувь не нужно — шины накладывают прямо поверх одежды.

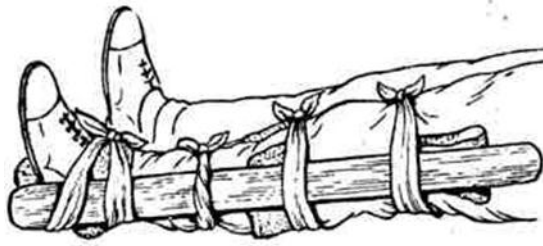
Для наложения шинной повязки при переломе бедра необходимо иметь по крайней мере две большие шины. Одну шину укладывают по наружной поверхности поврежденной конечности. Шина должна быть такой длины, чтобы один ее конец находился под мышкой, а другой немного выступал за стопу. Вторую шину укладывают по внутренней поверхности ноги. Одним концом шину укладывают от промежности, другим концом она несколько выступает за край стопы (подошвы) Оказывающий помощь прикладывает шины, как указано выше, к наружной и внутренней поверхности ноги и прибинтовывает их к бедру и голени. Затем широким бинтом поясным ремнем или полотенцем (можно сшить по длине два полотенца) верхнюю часть наружной шины прибинтовывают к туловищу. Чтобы шина не давила на ткани и не причиняла боли, под мышкой и в области промежности между концом шины и телом нужно сделать прокладки из достаточно толстого слоя ваты. Ватой нужно предварительно обложить и костные выступы коленного и голеностопного суставов.

При переломе голени могут быть сломаны обе кости или только одна. Порядок и принципы оказания первой помощи такие же, как при переломе бедра.

Иммобилизацию перелома плеча удобнее всего осуществить при помощи лестничной шины. При отсутствии ее следует использовать подручные предметы. Поврежденное плечо вместе с шинами следует прибинтовать к туловищу. При возможности изображенную на рисунке повязку нужно дополнить наложением двух шин на предплечье.

Для фиксации перелома кисти и пальцев достаточно куска фанеры или картона длиной 25—30 см. На ладонь кладут плотный валик из ваты, который пострадавший как бы охватывает пальцами. Шину прибинтовывают к кисти и предплечью со стороны ладони. Она должна доходить до локтевого сгиба.

При переломе ключицы пострадавший испытывает боль в месте перелома, усиливающуюся при попытке к движению в плечевом суставе. Часто уже при осмотре заметно, что концы сломанной ключицы как бы приподнимают изнутри кожу. Самый простой способ оказания первой помощи состоит в подвешивании руки на косынку. Затем можно сшить два ватно-марлевых кольца, надеть их пострадавшему на руки и продвинуть до плечевых суставов. Плечи пострадавшего максимально отводят назад, а кольца сзади над лопатками связывают. Таким образом они удерживают плечи в отведенном состоянии, и концы сломанной ключицы становятся в наиболее благоприятное

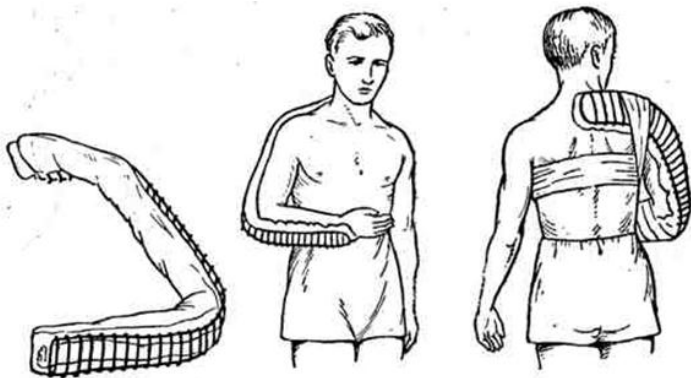


Иммобилизация перелома го-  
лени.

положение.

Для фиксации перелома кисти и пальцев достаточно куска фанеры или картона длиной 25—30 см. На ладонь кладут плотный валик из ваты, который пострадавший как бы охватывает пальцами. Шину прибинтовывают к кисти и предплечью со стороны ладони. Она должна доходить до локтевого сгиба.

При переломе ключицы пострадавший испытывает боль в месте перелома, усиливающуюся при попытке к движению в плечевом суставе. Часто уже при осмотре заметно, что концы сломанной ключицы как бы приподнимают изнутри кожу. Самый простой способ оказания первой помощи состоит в подвешивании руки на косынку. Затем можно сшить два ватно-марлевых кольца, надеть их пострадавшему на руки и продвинуть до плечевых суставов. Плечи пострадавшего максимально отводят назад, а кольца сзади над лопатками связывают. Таким образом они удерживают плечи в отведенном состоянии, и концы сломанной ключицы становятся в наиболее благоприятное положение.



Шинирование при переломе плеча.

При транспортировке пострадавших с повреждением головы под голову им подкладывают ватно-марлевый круг. Это предохраняет голову от сотрясений. Наиболее простым способом иммобилизации при переломе челюстей является наложение на подбородок пращевидной повязки. Наложённая достаточно туго, так, чтобы сделать невозможным открывание рта, такая повязка пригодна для фиксации повреждений как верхней, так и нижней челюсти.

При травме грудной клетки (удар, сдавление) довольно часто происходит перелом одного или нескольких ребер. Признаком перелома является резкая боль в области травмы, особенно при дыхании и кашле. Первая помощь состоит в тугом бинтовании грудной клетки широкими бантами или полотенцем. Накладывая повязку, нужно попросить пострадавшего не дышать глубоко и постараться наложить первые ходы повязки в момент полного выдоха.



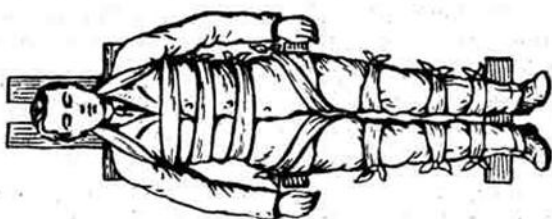
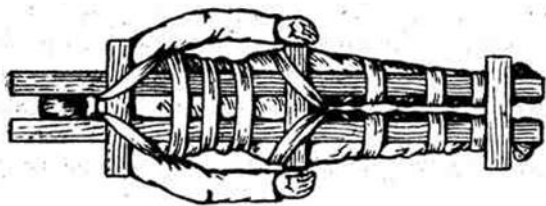


Иммобилизация перелома плеча с использованием подручных материалов.



Иммобилизация перелома предплечья.

Переломы позвоночника представляют большую опасность в связи с тем, что при транспортировке пострадавшего в области перелома может произойти дополнительное смещение позвонков и повреждение спинного мозга. Последствием такого повреждения могут быть параличи, нарушение функции мочевого пузыря и прямой кишки. Поэтому правильная транспортировка при переломе позвоночника имеет исключительно важное значение. При подозрении на перелом позвоночника необходимо избегать лишних поворачиваний и перекладываний пострадавшего. Наиболее совершенной является иммобилизация при помощи досок, показанная на рисунке. Если же осуществить ее нельзя, пострадавшего следует направить в лечебное учреждение на носилках в положении лежа на спине, на которых обязательно должно быть сделано твердое покрытие из досок, фанеры и т. п. Если такое покрытие сделать не из чего, пострадавшего нужно положить на носилки животом вниз.



Иммобилизация позвоночника с помощью досок.

При открытых переломах позвоночника транспортировка пораженного осуществляется только на животе.

При транспортировке пострадавшего с переломом костей таза под таз следует положить что-нибудь несгибающееся, твердое, например доску, кусок фанеры. Под колени подкладывают валик (скатанное одеяло, пальто), так, чтобы они были полусогнутыми, и несколько разводят колени в стороны.

Частым видом повреждений являются вывихи суставов. Как уже сказано выше, сустав устроен так, что одна из образующих его костей имеет суставную впадину, а другая головку (выпуклость). При вывихе нормальное положение концов костей, образующих сустав, нарушается и головка выходит из суставной впадины. При этом движения в суставе становятся невозможными. При оказании первой медицинской помощи не следует пытаться вправить вывих, так как это может правильно сделать только медицинский работник, знающий специальные приемы вправления.

Нужно наложить повязку, обеспечивающую неподвижность поврежденного сустава, и направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Задание 1. Наложить шины на голень

Порядок выполнения:

- подготовить материал для использования в качестве шины;
- наложить шину пострадавшему для иммобилизации перелома голени;
- осуществить перенос пострадавшего с переломом голени в условно безопасное место.

#### **8. критерий оценки:**

Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работе, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической (лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной) работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. Форма отчета:** выполнение задания в рабочих тетрадях

**10. Место проведения самоподготовки:** читальный зал библиотеки

### **Практическое задание 18**

**1. Название темы:** отработка на тренажере прекордиального удара и искусственного дыхания. Отработка на тренажере непрямого массажа сердца

**2. Цель:** Формирование умений и навыков выполнения прекордиального удара и искусственного дыхания

**3. Продолжительность:** 2 часа

**4. Материалы и оборудование, ТСО, программное обеспечение, оснащение, раздаточный материал:**

**5. Литература, информационное обеспечение:** 1. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.: КНОРУС, 2010. – 288 с.

**6. Методические рекомендации**

**7. Порядок выполнения работы**

Единственное показание для проведения прекордиального удара — остановка кровообращения, произошедшая в Вашем присутствии в случае если прошло менее 10 секунд и, когда нет готового к работе электрического дефибриллятора. Противопоказание — возраст ребёнка менее 8 лет, масса тела менее 15 кг.

Пострадавшего укладывают на твердую поверхность. Указательный палец и средний палец необходимо положить на мечевидный отросток. Затем ребром сжатой в кулак ладони ударить по грудице выше пальцев, при этом локоть наносящей удар руки должен быть направлен вдоль туловища пострадавшего. Если после этого не появился пульс на сонной артерии, то целесообразно переходить к непрямому массажу сердца.

В настоящее время техника прекордиального удара считается недостаточно эффективной, однако некоторые специалисты настаивают на достаточной клинической эффективности для использования при экстренной реанимации.



Существует два способа: «изо рта в рот» и в крайнем случае «изо рта в нос». При способе «изо рта в рот» необходимо освободить рот и нос пострадавшего от всего содержимого. Затем голову пострадавшего запрокидывают так, чтобы между подбородком и шеей образовался тупой угол. Далее делают глубокий вдох, зажимают нос пострадавшего, своими губами плотно обхватывают губы пострадавшего и производят выдох в рот. После этого необходимо убрать пальцы от носа. Интервал между вдохами должен составлять 4-5 секунд.

Соотношение вдохов с непрямой массажем сердца 2 : 30 (ERC Guidelines 2007—2008). Целесообразно при этом использовать так называемые барьеры для защиты как спасателя, так и спасаемого: от носового платка до специальных пленок и масок, которые обычно есть в автоаптечке.

Важно не допустить раздувания желудка, которое возможно при чрезмерном запрокидывании шеи. Критерием эффективности ИВЛ является экскурсия грудной клетки (поднятие и опускание грудной клетки).



Задание 1. Выполнить прекардиальный удар

Порядок выполнения:

- уложить пострадавшего (тренажер) на ровную поверхность;
- с помощью принятой методики нанести прекардиальный удар для возобновления пульса на сонной артерии пострадавшего (тренажер).

. Задание 2. Выполнить искусственное дыхание

Порядок выполнения:

- уложить пострадавшего (тренажер) на ровную поверхность;
- с помощью принятой методики выполнить искусственное дыхание способом «изо рта в рот» до возобновления легочной деятельности.

## 8. Критерий оценки:

Отметка 5– «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической (лабораторной) работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все рекомендации по выполнению практической работе, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи, выполнены поставленные цели работы.

Отметка 4– «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает

небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3– «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической (лабораторной) работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2– «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической (лабораторной) работы, не может самостоятельно выполнить задания практической (лабораторной) работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

**9. Форма отчета:** выполнение задания в рабочих тетрадях

**10. Место проведения самоподготовки:** читальный зал библиотеки