

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Забайкальский институт железнодорожного транспорта –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Читинский техникум железнодорожного транспорта (ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности

для специальности
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Чита 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в последней редакции) и рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО (письмо от 17 марта 2015 г. №06-259), с учетом профиля профессионального образования.

РАССМОТРЕНО

ЦМК базовых общеобразовательных
дисциплин

протокол от 10 июня 2022 № 11

Председатель И.А. Сапегина

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-
методического отдела СПО

Л.В. Теряева

10 июня 2022

Разработчик: Ганаев А.Г, преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности

1.1 Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СОО и учебным планом специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в общеобразовательный цикл, является общим учебным предметом, изучается на базовом уровне.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения

Освоение содержания учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, предусмотренных ФГОС СОО.

Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

Л1 – российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

Л2 – гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

Л3 – готовность к служению Отечеству, его защите;

Л4 – сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

Л5 – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л6 – толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

Л7 – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,

проектной и других видах деятельности;

Л8 – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

Л9 – готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л10 – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11 – принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12 – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Л13 – осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Л14 – сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Л15 – ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

М1 – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

М2 – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М3 – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М4 – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

М5 – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М6 – умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

М7 – умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

М8 – владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

М9 – владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

П1 – сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

П2 – знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

П3 – сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

П4 – сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

П5 – знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

П6 – знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

П7 – знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

П8 – умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

П9 – умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

П10 – знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

П11 – знание основных видов военно-профессиональной деятельности,

особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

П12 – владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Рабочей программой учебного предмета поставлена цель воспитательной работы: создание воспитательного пространства, обеспечивающего развитие обучающихся как субъекта деятельности, личности и индивидуальности в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения; подготовка квалифицированных рабочих и специалистов к самостоятельному выполнению видов профессиональной деятельности (в соответствии с профессиональными стандартами), конкурентоспособного на региональном рынке труда, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, со сформированными гражданскими качествами личности в соответствии с запросами и потребностями региональной экономики и социокультурной политики.

Воспитательная работа в рамках рабочей программы учебного предмета направлена на решение задач: развития личности; создания условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности. Уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета очной формы обучения:

Максимальная учебная нагрузка (всего) – 78 часов, из них: Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 78 часов,

в том числе:

теоретическое обучение – 36 часов;

практические занятия – 42 часа.

1.5 Используемые методы обучения:

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация, опрос.

1.5.2 Активные и интерактивные: творческое задание, работа в малых группах, обучающие игры (дидактическая игра, деловая игра), проблемная лекция, подготовка презентаций, мозговой штурм, дискуссия, метод проектов, работа с документами, тестирование.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем рабочей программы учебного предмета и виды учебной работыочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретическое обучение	36
практические занятия	42
Индивидуальный проект	45*
Промежуточная аттестация дифференцированного зачета по учебному предмету в форме дифференцированного зачета	

**Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект). Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством учителя (тьютора) по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной). Трудоёмкость, определенная учебным планом в соответствии с ФГОС СОО, для реализации индивидуального проекта, не входит в объем обязательной образовательной рабочей программы по учебному предмету.*

2.2 Тематический план и содержание рабочей программы учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, очной формы обучения

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Формируемые результаты освоения
1	2	3	4	5
		1 курс, 1 семестр Максимальная учебная нагрузка – 32 часа Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32 часа в том числе: лекции, уроки – 20 часов практические занятия – 12 часов		
Введение	1	Содержание учебного материала	2	Л1, Л2, Л4, Л5, Л10 М2, М5, М9 П1, П6, П10, П11, П12
		Предмет, цель и задачи ОБЖ. ОБЖ как наука, значение безопасности для общества. Формирование ОБЖ в античное и средневековое время.		
Раздел 1. Государственная система обеспечения безопасности населения			30	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15, М1, М2, М3, М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1, П2, П3, П4, П5, П6, П7, П8, П9, П10, П11, П12
Тема 1.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	Содержание учебного материала	2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15, М1, М2, М3, М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1, П2, П3, П4, П5, П6, П7, П8, П9, П10, П11, П12
		Система предупреждения и ликвидации ЧС. Планирование действий в ЧС в образовательных учреждениях. Планирование действий в ЧС в образовательных учреждениях. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)		
	3	Практическое занятие № 1 Планирование действий в ЧС в образовательных учреждениях. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика наиболее вероятных для Забайкальского края ЧС природного и техногенного характера. МПВО в период второй мировой войны.	2	
Тема 1.2		Содержание учебного материала	2	
Оружие массового поражения	4	Ядерное оружие и его поражающие факторы. Ядерное оружие, виды оружия, способы защиты.		
	5	Содержание учебного материала Химическое оружие. Химическое оружие, виды оружия, способы защиты населения. Бактериологическое оружие. Бактериологическое оружие, виды оружия, методы защиты.	2	

	6	Содержание учебного материала	2	
		Современные средства поражения. Высокоточное оружие, баллистические ракеты, кассетные бомбы.		
	7	Практическое занятие № 2	2	
		Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. Испытания ядерного оружия в России и за рубежом. Ликвидация химического оружия в РФ. Высокоточное оружие зарубежных стран. Классификации биологической опасности бактериологического оружия.		
Тема 1.3 Оповещение. Индивидуальная и инженерная защита населения	8	Содержание учебного материала	2	
		Единая система оповещения о ЧС. Речевая и звуковая информация оповещения о ЧС, единый сигнал «Внимание всем!»		
	9	Содержание учебного материала	2	
		Способы индивидуальной защиты, преодоление заражённого участка местности. Противогазы ГП-5, ГП-7, индивидуальный противохимический пакет.		
	10	Содержание учебного материала	2	
		Убежища: устройство и назначение. Устройство убежища, правила поведения в убежище. Порядок заполнения противорадиационных укрытий. ПРУ, дегазация, дезактивация, дератизация. Приспособления под укрытия подвалов, погребов, зданий. Санитарная обработка территории, техники, помещений: способы и приёмы.		
11	Практическое занятие № 3	2		
	Правила эвакуации населения из зоны ЧС.			
12	Практическое занятие № 4	2		
	13	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.	2	
		Практическое занятие № 5 Изучение первичных средств пожаротушения.		
Тема 1.4 Аварийно-спасательные и другие неотложные работы	14	Содержание учебного материала	2	
		Организация и проведение аварийно-спасательных работ. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения. Поисково-спасательный отряд Забайкальского края.		

Тема 1.5 Терроризм	15	Содержание учебного материала	2	
		Террористическая безопасность. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.		
Тема 1.6 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	16	Практическое занятие № 6	2	
		Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.		
Итого за семестр:			32	
в том числе: теоретическое обучение			20	
практические занятия			12	
Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета				
1 курс, 2 семестр				
Максимальная учебная нагрузка – 46 часов				
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 46 часов				
в том числе: лекции, уроки – 16 часов				
практические занятия – 30 часов				
Раздел 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья			10	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11,

Тема 2.1 Здоровый образ жизни	1	Содержание учебного материала	2	Л14, Л15 М1, М2, М3, М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1, П2, П3, П4, П5, П6, П7, П8, П9, П10, П11, П12
		Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Правила личной гигиены и здоровье человека.		
	2	Содержание учебного материала	2	
Вредные привычки и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, курение и его влияние на состояние здоровья. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.				
3	Практическое занятие № 7	2		
	Разработка социальной рекламы о профилактике вредных привычек.			

	4	Практическое занятие № 8 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	2	
	5	Практическое занятие № 9 Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2	
Раздел 3 . Основы медицинских знаний			22	
Тема 3.1 Оказание первое медицинской помощи пострадавшим	6	Содержание учебного материала	2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3, М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1, П2, П3,
		Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Понятие и виды травм. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах.		
	7	Содержание учебного материала	2	П4, П5, П6, П7, П8, П9, П10, П11, П12
		Первая помощь при наружных кровотечениях. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при капиллярном кровотечении, при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.		
		Содержание учебного материала	2	

	8	Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.		
	9	Практическое занятие № 10	2	
		Первая медицинская помощь при ранениях. Правила наложения повязок различных типов.		
	10	Практическое занятие № 11	2	
		Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.		
	11	Практическое занятие № 12	2	
		Первая медицинская помощь при ожогах и отморожениях. Тепловой и солнечный удары.		
	12	Практическое занятие № 13	2	
		Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.		
	13	Практическое занятие № 14	2	
		Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.		
	14	Практическое занятие № 15	2	
		Решение ситуационных задач по оказанию медицинской помощи.		
	15	Практическое занятие № 16	2	
		Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из дыхательных путей.		
Тема 3.2 Профилактика инфекционных, вирусных и других заболеваний	16	Содержание учебного материала	2	
		Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.		
Раздел 4. Основы обороны государства и воинская обязанность			12	Л1,Л2, Л3,

Тема 4.1 Основы обороны государства	17	Содержание учебного материала	2	Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3, М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1, П2, П3, П4, П5, П6, П7, П8, П9, П10, П11, П12
		Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Воинская обязанность. Основные понятия воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.		
	18	Содержание учебного материала	2	
		Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Устройство казармы. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.		
	19	Практическое занятие № 17 Организация караульной службы, обязанности часового.	2	
	20	Практическое занятие № 18	2	
	21	Изучение устройства казармы, распорядок дня.	2	
		Практическое занятие № 19 Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.		
	22	Практическое занятие №20	2	
		Особенности службы в различных видах вооружённых сил.		
	23	Практическое занятие № 21	2	
Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.				
Итого за семестр:			46	
в том числе: теоретическое обучение			16	
практические занятия			30	
Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета				
Объём образовательной программы учебного предмета (всего)			78	
в том числе: теоретическое обучение			36	
практические занятия			42	
Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета				

2.3 Перечень примерных тем для индивидуального проекта учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности и жизнедеятельности

1. Основные приемы удаления инородных тел из дыхательных путей.
2. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.
3. Колото-резанные раны.
4. Паренхиматозное кровотечение.
5. Открытые и закрытые переломы, обработка и госпитализация.
6. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
7. Понятие травматического токсикоза.
8. Местные и общие признаки травматического токсикоза.
9. Основные периоды развития травматического токсикоза.
10. Первая помощь при отсутствии сознания.
11. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).
12. Основные причины остановки сердца.
13. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.
14. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
15. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.
16. Классические венерические заболевания. ИППП – ВИЧ, СПИД, сифилис.
17. Военская обязанность.
18. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет.
19. Организация воинского учета и его предназначение.
20. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.
21. Обязанности граждан по воинскому учету.
22. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.
23. Добровольная подготовка граждан к военной службе.
24. Призыв на военную службу.
25. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
26. Устройство казармы.
27. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.
28. Правила поведения в защитных сооружениях
29. Респираторы, ватно-марлевые повязки.
30. Защита сельскохозяйственных растений от радиационных осадков, пыли.
31. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.
32. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебный предмет реализуется в специальных помещениях:

Кабинет основ безопасности жизнедеятельности:

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование: учебная мебель, учебно-наглядные пособия, противогазы ГП-7, ПДФ-Д, автомат Калашникова, дозиметр (ДП), общевойсковой комплект (ОЗК), индивидуальные противохимические пакеты (ИПП-8), пакеты перевязочные медицинские (ППМ), носилки, стенды, ноутбуки (переносные) с лицензионным программным обеспечением.

Кабинет для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Предназначен для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, мультимедиапроектор (переносной), экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет» с лицензионным программным обеспечением.

Читальный зал с выходом в сеть Интернет:

Предназначен для организации самостоятельной работы обучающихся.

Основное оборудование: учебная мебель, компьютерная техника с подключением к сети Интернет, обеспечивающая доступ в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / М. П. Фролов и др.; под ред. Ю. Л. Воробьева. – 3-е изд., пересмотр. – Москва: Дрофа; Астрель, 2018.- ISBN: 978-5-457-55197-8.

Дополнительная литература:

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КноРус, 2022.– 290 с. – ISBN 978-5-406-08825-8. –URL: <https://book.ru/book/941147>.

2. Горский, В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы : учебник / В. А. Горский, С. В. Ким. - 4-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 400 с. - ISBN 978-5-09-099589-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927287>

Учебно – методическая литература:

1. Пинигина, А.Т. ОУП.07 Основы безопасности и жизнедеятельности:

методические указания по выполнению практических занятий для обучающихся 1 курса очной формы обучения специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения 1 часть / А. Т. Пинигина – Чита: РИЦ сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2022. – 40 с. – Режим доступа: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=37166.pdf

2. Пинигина А.Т., ОУП.07 Основы безопасности и жизнедеятельности: методические указания по выполнению практических занятий для обучающихся 1 курса очной формы обучения специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения 2 часть / А. Т. Пинигина, А.В. Киселев – Чита: РИЦ сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2022. – 92 с. – Режим доступа: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=37167.pdf

Электронные ресурсы:

1. ЭБС «book.ru» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.book.ru/>
2. ЭБС «Знаниум» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/>
4. ЭБС « Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Личностные		
<p>Л1 - российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>Л2 - гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>Л3 - готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>Л4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p>	<p>- проявление патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, чувства гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России при осуществлении различных видов учебной и внеучебной деятельности, знание государственной символики (герб, флаг, гимн);</p> <p>- при осуществлении различных видов учебной и внеучебной деятельности проявление гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>- проявление готовности к служению Отечеству, его защите;</p> <p>- умение определять и использовать в своей деятельности закономерности развития современной науки и общественной практики;</p>	<p>Текущий контроль в форме выполнения практических работ, различные виды опроса, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>Л5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>Л6 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>Л7 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>Л8 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>Л9 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p>- умение соотносить собственные поступки с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p> <p>- умение работать в коллективе во время осуществления разных видов учебной и внеучебной деятельности, сотрудничать с другими людьми для достижения общих целей, умение противостоять высказываниям и действиям, ведущим к развитию экстремизма, национализма, дискриминации по каким – либо признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>- умение взаимодействовать с людьми разного возраста, адекватная реакция на замечания и критику в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>- умение выстраивать своё поведение на основе общечеловеческих ценностей;</p> <p>- умение планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>	
--	---	--

<p>Л10 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>- умение видеть прекрасное в бытовых вещах, научных и технических изобретениях, в спортивных достижениях и оценивать общественные отношения с точки зрения эстетики;</p>	
<p>Л11 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>- ведение здорового и безопасного образа жизни, занятие спортивно-оздоровительной деятельностью, отказ от вредных привычек;</p>	
<p>Л12 - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>- умение выстраивать свою деятельность и поведение в соответствии с требованиями бережного, ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	
<p>Л13 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности, как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	<p>- проявление стремления овладеть смежными профессиями для обеспечения оптимальной организации трудового и производственного процессов;</p>	
<p>Л14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p>	<p>- умение объяснять разнообразные явления и процессы, происходящие в окружающей среде, влияние социально – экономических процессов на состояние природной и социальной среды, самостоятельно оценивать уровень безопасности окружающей среды, адаптации к изменению её условий;</p>	

<p>Л15 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	<p>- умение анализировать семейные ценности, демонстрировать осознанное отношение к созданию семьи и воспитанию детей на основе общечеловеческих ценностей.</p>	
<p>Метапредметные</p>		
<p>М1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>М2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>М3 - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения</p>	<p>- умение самостоятельно определять и составлять планы собственной деятельности;</p> <p>- умение осуществлять и контролировать собственную деятельность;</p> <p>- умение самостоятельно использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;</p> <p>- умение выбирать успешные стратегии в различных ситуациях для более оптимального и эффективного решения поставленных задач;</p> <p>- умение работать в коллективе во время осуществления разных видов учебной и внеучебной деятельности, сотрудничать с другими людьми для достижения общих целей, умение взаимодействовать с людьми разного возраста, адекватная реакция на замечания и критику в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>- умение владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>- умение к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных</p>	<p>Текущий контроль в форме выполнения практических работ, различные виды опроса, тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>М4 – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>М5 – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>М6 - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>М7 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>М8 - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>М9 - владение навыками познавательной рефлексии</p>	<p>методов познания;</p> <p>- умение владения навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>- умение применять средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>- знание различных социальных институтов, их назначение и функции в современной жизни общества;</p> <p>- умение соотносить собственные поступки с гражданскими и нравственными ценностями, определять стратегию собственного поведения с учетом моральных норм общества;</p> <p>- умение владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>- умение владеть навыками познавательной рефлексии как</p>	
--	---	--

<p>как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своегознания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
<p>Предметные</p>		
<p>П1 - сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, втомчисле о культуреэкологической безопасностикак о жизненно важнойсоциально-нравственной позиции личности, а такжекак о средстве, повышающем защищенность личности,общества и государства отвнешних и внутренних угроз,включая отрицательное влияние человеческогофактора;</p> <p>П2 – знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>П3 - сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциальногоповедения;</p> <p>П4 - сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средствеобеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>П5 - знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера</p>	<p>- знание представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позицииличности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>- понимание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>- владение представлениями о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>- владение представлениями о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>- владение знаниями о распространенных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p>	<p>Текущий контроль в форме выполнения практических работ, различные виды опроса, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированногозачета.</p>

<p>;П6 - знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</p> <p>П7 - знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>П8 - умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>П9 - умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>П10 - знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>П11 - знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>П12 – владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике</p>	<p>- владение знаниями о факторах, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</p> <p>- владение знаниями об основных мерах защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>- знание характерных признаков опасных и чрезвычайных ситуаций; умение использовать различные источники информации;</p> <p>- умение соотносить собственное поведение с правилами безопасности;</p> <p>- понимание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <p>- понимание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>- умение применять на практике основы медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>	
--	---	--

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Забайкальский институт железнодорожного транспорта –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Читинский техникум железнодорожного транспорта
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

Комплект контрольно-измерительных материалов

ОУП.07. Основы безопасности жизнедеятельности

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Чита 2022

Комплект контрольно–измерительных материалов разработан в соответствии с ФГОС среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в последней редакции) и рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО (письмо от 17 марта 2015 г. №06-259), с учетом профиля профессионального образования

РАССМОТРЕНО

ЦМК физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

протокол от 10 июня 2022 № 11

Председатель А.Г. Ганаев

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического
отдела СПО

Л.В. Теряева

10 июня 2022

Разработчик: Ганаев А.Г, преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

Содержание

	стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов	4
1.1 Общие положения	4
1.2 Система контроля и оценки	6
2. Контрольно-измерительные материалы	10
2.1 Материалы для текущего контроля	10
2.2 Материалы для рубежного контроля	17
2.3 Материалы для промежуточной аттестации	34
Приложение 1 Практические занятия	52
Приложение 2 Перечень примерных тем для индивидуального проекта	167

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1 Общие положения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся очной формы обучения, осваивающих рабочую программу учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности

КИМ разработан для программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения на основе рабочей программы учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации по учебному предмету в форме дифференцированного зачета.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, предусмотренных ФГОС СОО.

Код	Наименование результата освоения
	Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:
Л1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
Л2	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
Л3	готовность к служению Отечеству, его защите;
Л4	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
Л5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
Л6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
Л7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
Л8	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
Л9	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
Л10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и

	технического творчества, спорта, общественных отношений;
Л11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
Л13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
Л14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
Л15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
	Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:
М1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
М2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
М3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
М4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
М5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
М6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
М7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
М8	владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
М9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
	Предметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:
П1	сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая

	отрицательное влияние человеческого фактора;
П2	знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
П3	сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
П4	сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
П5	знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
П6	знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. Д.);
П7	знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
П8	умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
П9	умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
П10	знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
П11	знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
П12	владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

1.2 Система контроля и оценки

Формы контроля и оценки освоения рабочей программы учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности предмета представлены в таблице

Таблица 1

Наименование раздела (темы)	Формы и методы контроля			
	Текущий и рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые Л, М, П,	Форма контроля	Проверяемые Л, М, П,
Введение	Сообщение	Л1,Л2, Л4, Л5,Л10 М2, М5, М9 П1,П6,П10,П11, П12	Дифференцированный зачет	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15, М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9, П1, П2,П3,П4,П5, П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12
Раздел 1. Государственная система обеспечения безопасности населения				
Тема 1.1 Единая государственная	Конспект	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11,		

система предупреждения и ликвидации ЧС		Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		
Тема 1.2 Оружие массового поражения	Сообщение	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		
Тема 1.3 Оповещение. Индивидуальная и инженерная защита населения	Конспект	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		
Тема 1.4 Аварийно- спасательные и другие неотложные работы	Конспект	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		

Тема 1.5 Терроризм	Презентация	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		
Тема 1.6 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Конспект	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		
Раздел 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья				
Тема 2.1 Здоровый образ жизни	Презентация сообщения конспект	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		
Раздел 3. Основы медицинских знаний				
Тема 3.1 Оказание первое медицинской помощи пострадавшим	Сообщение	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		
Тема 3.2 Профилактика инфекционных,	Сообщение	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11,		

вирусных и других заболеваний		Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		
Раздел 4. Основы обороны государства и воинская обязанность				
Тема 4.1 Основы обороны государства	Презентация сообщения конспект	Л1,Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л14, Л15 М1, М2, М3,М4, М5, М6, М7, М8, М9 П1,П2,П3,П4, П5,П6, П7, П8, П9, П10, П11,П12		

2. Контрольно-измерительные материалы

2.1 Материалы текущего контроля

2.1.1 Перечень тем индивидуальных сообщений

1. Значение ОБЖ для личности и общества.
2. Потенциально возможные ЧС в образовательном учреждении.
3. Оружие, основанное на новых физических принципах.
4. Устройство и назначение прибора ДП5-В.
5. Укрытия простейшего типа: шалаш, землянка, иглу и др.
6. Рациональное питание студенческой молодежи.
7. Общее замерзание и его профилактика.
8. Солнечный удар: помощь и профилактика.
9. Сердечно-легочная реанимация: манипуляции и значение.
10. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»: основные положения.
11. Классы воинских должностей.

Критерии оценки сообщения

Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
Качество сообщения: производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом	3
- четко выстроено	2
- рассказывается, но не объясняется суть работы	1
- зачитывается	0
Использование демонстрационного материала: автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался	2
использовался в сообщении, хорошо оформлен, но есть неточности	1
представленный демонстрационный материал не использовался выступающим или был оформлен плохо, неграмотно	0
Качество ответов на вопросы:	
- отвечает на вопросы	3
- не может ответить на большинство вопросов	2
- не может четко ответить на вопросы	1
Владение научным и специальным аппаратом:	
- показано владение специальным аппаратом	3
- использованы общенаучные и специальные термины	2
- показано владение базовым аппаратом	1
Четкость выводов:	
- полностью характеризуют работу	3
- нечетки	2
- имеются, но не доказаны	1
14 баллов	

Критерии оценки ответа: 13 – 14 баллов – «отлично»

10 – 12 баллов – «хорошо»

7 – 9 баллов – «удовлетворительно»;

менее 6 баллов – «неудовлетворительно»

2.1.2 Перечень тем для презентаций

1. История создания ядерного оружия в России.
2. Многообразие средств индивидуальной защиты.
3. Устройство убежища и правила поведения.
4. Потенциально возможные ЧС на транспорте.
5. Вредные привычки студенческой молодёжи и их профилактика.
6. Десмургия – наука о наложении повязок.
7. Виды отравлений и их профилактика.
8. Особенности строения верхних дыхательных путей человека.
9. Специальные обязанности часового при охране военного арсенала.
10. Внутреннее устройство военной казармы в РФ и за рубежом.
11. Способы и виды строевой подготовки в Вооруженных Силах РФ.

Критерии оценивания презентаций складываются из требований к их созданию

Название критерия	Оцениваемые параметры
Тема презентации.	Соответствие темы презентации заявленной теме выступления.
Дидактические и методические цели и задачи презентации.	Соответствие целей поставленной теме. Достижение поставленных целей и задач.
Выделение основных идей презентации.	Соответствие целям и задачам Содержание умозаключений Вызывают ли интерес у аудитории Количество идей (рекомендуется для запоминания аудиторией не более 4-5).
Содержание.	Достоверная информация об исторических справках и текущих событиях Все заключения подтверждены достоверными источниками Язык изложения материала понятен аудитории Актуальность, точность и полезность содержания.
Подбор информации для создания проекта – презентации.	Графические иллюстрации для презентации Статистика Диаграммы и графики Экспертные оценки Ресурсы Интернет Примеры Сравнения Цитаты и т.д.
Подача материала проекта презентации.	Хронология Приоритет Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»
Логика и переходы во время проекта – презентации	От вступления к основной части. От одной основной идеи (части) к другой. От одного слайда к другому. Гиперссылки

Критерии оценки ответа: 100%-85% правильного ответа – «5»
85% - 70% правильного ответа – «4»
70% - 50% правильного ответа – «3»
менее 50% правильного ответа – «2».

2.1.3 Практические занятия

Практическое занятие № 1

Тема: Планирование действий в чрезвычайных ситуациях в образовательных учреждениях

Цель: Научить студентов разрабатывать план действий в чрезвычайных ситуациях в образовательных учреждениях.

Порядок выполнения работы.

1. Выполните задания с 1 по 2.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите план действия по предупреждению и ликвидации ЧС природного и техногенного характера, порядок его составления и ответьте на контрольные вопросы.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности людей.

Последствия ЧС природного и техногенного характера парализуют нормальное функционирование объектов экономики и существенно нарушают жизнедеятельность населения на обширных территориях. В связи с этим важное социальное и экономическое значение имеет планирование и осуществление ряда крупных мероприятий по предупреждению и заблаговременной подготовке к ликвидации возможных последствий ЧС.

План является основным планирующим документом звена РСЧС и его содержание и сведения служат основой для разработки остальных разрабатываемых планов и документов. Планы действий по предупреждению и ликвидации ЧС природного и техногенного характера разрабатываются во всех федеральных и муниципальных образованиях (Планы).

План представляет собой комплекс оперативных и справочных документов, используемых соответствующими органами управления муниципального звена РСЧС в своей деятельности предупреждения и ликвидации ЧС.

План предусматривает объём, сроки, организацию и порядок выполнения мероприятий звена РСЧС по предупреждению или снижению размеров ущерба и потерь от ЧС, последствий крупных производственных аварий, катастроф и стихийных бедствий при угрозе их возникновения, а также по защите населения, материальных и культурных ценностей, проведению аварийно-спасательных и других неотложных работ при их возникновении, а также определяют привлекаемые для этого силы и средства. Планы уточняются при возникновении угрозы и непосредственно в процессе работ по ликвидации ЧС.

С возникновением ЧС органы управления звена РСЧС приводятся в готовность, а также вводятся Планы.

Рассмотрим на примере Плана образовательного учреждения.

План состоит из двух разделов и приложений.

Раздел 1. Характеристика техникума и краткая оценка возможной обстановки, которая может сложиться в техникуме и вблизи её территории

Возможности техникума по защите обучающихся и постоянного состава.

Раздел 2. Мероприятия при угрозе и возникновении производственных аварий, катастроф и стихийных бедствий (чрезвычайных ситуаций)

При радиоактивном загрязнении

При аварии на химически опасном объекте

При пожаре в техникуме или на объекте, находящемся по соседству

При угрозе взрыва в техникума

Организация управления, оповещения и связи

Приложения – содержат сведения: план эвакуации, расчет времени эвакуации персонала, силы и средства и др.

Титульный лист – оформляется на отдельном листе.

Раздел I и II, а также приложение оформляются с нового листа.

Образец плана

Титульный лист

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

(фамилия, инициалы)

« ____ » _____ 201__ г.

ПЛАН

гражданской обороны техникума _____

г. Чита, 20__ г.

Раздел I: Характеристика техникума и краткая оценка возможной обстановки, которая может сложиться в техникуме и вблизи её территории

Техникум – типовое трехэтажное панельное здание. Расположена в границах города (района). Она обеспечена теплом, газом, водой и электричеством. При нарушении правил эксплуатации возможно возникновение пожаров и взрывов. Наиболее опасными являются кабинеты химии, физики, биологии, трудового воспитания и столовая с её газовыми плитами.

По территории города (городского или сельского района) проходят автомобильные и железнодорожные магистрали (какие, где), расположены крупные объекты (перечислить), функционируют химически опасные предприятия (перечислить), в том числе использующие в производственной деятельности хлор (водопроводная станция (адрес) и электродный с вод (адрес), аммиак (плодоовощная база, мясокомбинат... и т. д.).

На территории города находятся пожаро – и взрывоопасные объекты (перечислить), а также железнодорожная станция (какая, где), где грузят и через которую следуют транзитом вагоны с АХОВ и другими опасными грузами. На перечисленных объектах возможны крупные аварии и катастрофы, создающие опасные для школы ЧС.

Кроме аварий и катастроф для нашего города (района) типичны такие стихийные бедствия, как (перечислить). Они наносят значительный материальный ущерб, внезапно нарушают нормальную жизнедеятельность, зачастую приводят и к гибели людей.

Вблизи техникума радиационно-опасных объектов нет, однако радиоактивное загрязнение возможно в случае аварии на АЭС, расположенной в ___ км.

Наибольшую непосредственную опасность для техникума представляют (перечислить объекты), которые в случае аварии могут заразить воздух хлором или аммиаком, а также вызвать взрывы и пожары.

Раздел II. Мероприятия при угрозе и возникновении производственных аварий, катастроф и стихийных бедствий (чрезвычайных ситуаций)

1. При радиоактивном загрязнении. С получением сообщения об угрозе или выпадении радиоактивных осадков выполнить пункты 1-8 календарного плана таблица 1. С введением вышестоящим органом управления по делам ГО и ЧС режима защиты населения получить указания по учебному процессу в управлении образования города.

2. При аварии на химически опасном объекте. С получением сообщения об аварии на химически опасном объекте выполнить пункты 9–15 календарного плана таблица 1.

Штабу по делам ГО и ЧС, учителям (преподавателям, воспитателям) в течение 30 минут после ликвидации очага заражения проветрить помещения, провести контроль химического заражения и только после этого разрешить входить в них обучающимся.

3. При пожаре в техникуме или на объекте, находящемся по соседству. При возникновении загорания в зданиях техникума прекратить учебный процесс и вывести обучающихся в безопасный район, вызвать пожарную команду по городской телефонной сети «01».

При возникновении пожара на объекте по соседству и угрозе перехода пламени на здание техникума вывести обучающихся в безопасное место. Выполнить пункты 16–19 календарного плана таблица 1.

В случае чрезвычайной ситуации жителей оповестят сирены, по радиотрансляционной и телевизионным сетям будет передан сигнал «Внимание всем!» и далее следует текст:

Пример: «Внимание! Говорит управление по делам ГО и ЧС города. Граждане! Произошла авария на (таком-то объекте) с выбросом химически опасного вещества – аммиака. Облако заражённого воздуха распространяется в направлении... Всем, находящимся в районе, немедленно покинуть жилые дома, организации, учреждения, учебные заведения, детские сады и ясли и выйти в район... (Может быть указано где, когда и кому укрыться, что выполнить, а кому оставаться на месте)».

Примечание: примерно такие тексты будут объявляться при других чрезвычайных ситуациях (авариях, катастрофах и стихийных бедствиях).

4. При угрозе взрыва в техникуме. Выполнить пункт 16 календарного плана таблица 1.

5. Организация управления, оповещения и связи. Оповещение и сбор руководящего и постоянного состава осуществлять в соответствии со схемой оповещения.

Руководство мероприятиями осуществлять в соответствии с календарным планом таблица 1 и указаниями управления образования и управления по делам ГО и ЧС города (района).

Связь организовать через городскую АТС по телефонам:

- управление образования города...

- управление по делам ГО и ЧС города...

При выходе из строя городской АТС – посылными.

Начальник штаба по делам ГО и ЧС техникума № ____ (подпись)

Таблица 1 – Календарный план основных мероприятий ГО и ЧС техникума

№ п/п	Мероприятия	Сроки Проведения	Ответственные за выполнение
1	2	3	4
ВЫПОЛНЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ГО И ЧС В ШКОЛЕ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС			
А. При аварии на радиационно опасном объекте (радиоактивном загрязнении):			
1.	Осуществить сбор руководящего и преподавательского состава, должностных лиц ГО и ЧС техникума для доведения обстановки и постановки задач.	"Ч"+0,5 ч в нераб. Время	Директор – начальник ГО техникума, звено связи и оповещения
2.	Запретить выход из помещений (без крайней необходимости) учащихся и постоянного состава до получения указаний по режиму защиты	"Ч"+0,5 ч	Нач. штаба ГО и ЧС, учит. и классн. руководители
3.	Загерметизировать окна и двери, отключить приточную вентиляцию	"Ч"+1,5ч	Зам. НТО по МТО. пом. НШ, препод. и классн. руководители
4.	Выставить пост радиационного и химического наблюдения	"Ч"+0,5 ч	Пом. НШ ГО и ЧС техникума.. нач. поста РХК
5.	Организовать изготовление учащимися ватно-марлевых повязок и накладок из плёночных материалов	"Ч"+2 ч	Преподавателя, классн. руководители
6.	Раздать йодистый препарат постоянному составу	"Ч"+2,5 ч	Зам. НГО по МТО
7.	Разместить учащихся младших курсов в оборудованном подвальном помещении	"Ч"+1,5ч	Зам. НШ ГО и ЧС, преподавателя и классн. руководители
8.	Выполнить мероприятия по режиму защиты, который будет объявлен	Согласно рекомендациям	НШ ГО и ЧС техникума
Б. При аварии на химически опасном объекте (химическом заражении)			
9.	Оповестить весь коллектив техникума о химическом заражении путём передачи речевой информации До получения указаний о выходе из района заражения: - собрать всех учащихся в здании школы; - загерметизировать окна, двери	"Ч"+0,3	Директор – начальник ГО, штаб ГО и ЧС, классн. руководители
10.	Организовать пропитку ватно-марлевых повязок для постоянного состава и учащихся 2%-м раствором соды при хлоре и 5%-м раствором лимонной (борной) кислоты при аммиаке. Надевать по команде директора	"Ч"+0,5 ч	Зам. НГО по МТО, классн. руководители
11.	Организовать взаимодействие с управлением по делам ГО и ЧС города (района) и управлением образования по вопросам действий в случае заражения, а	"Ч"+1ч	НШ ГО и ЧС

	также с медицинскими учреждениями по организации медпомощи поражённым		
12.	Выставить пост радиационного и химического наблюдения, привести в готовность спасательную группу и звено охраны общественного порядка	" Ч"+1,5ч	Пом. НШ ГО и ЧС
13.	Организовать вывод учащихся в безопасный район по указанию управления ГО и ЧС города и управления образования	" Ч"+0,5ч	НГО, штаб по делам ГО и ЧС, препод. и классн. руководители
14.	Обеспечить оказание медицинской помощи пострадавшим при выходе из заражённого района	" Ч"+0,5 ч	Пом. НШ ГО и ЧС, спасат. группа
15.	Обеспечить организованное возвращение в техникум	После ликвидации очага заражения	НГО, штаб по делам ГО и ЧС. учпрепод.. классн. руководители
В. При пожаре в техникуме или на объекте, находящемся по соседству			
16.	Вывести учащихся из здания в безопасное место	"Ч"+0,3 ч	НГО, штаб по делам ГО и ЧС, препод., классн. руководители
17.	Организовать работу противопожарного звена по наблюдению за пожарной обстановкой и ликвидацией отдельных загораний с помощью огнетушителей	"Ч"+0,5 ч	Пом. НШ ГО и ЧС, командир противопожарного звена
18.	Привести в готовность спасательную группу и санитарный пост для оказания помощи пострадавшим от угарного газа и ожогов	"Ч"+0,5 ч	Звм. НШ ГО и ЧС , командир спасательной группы
19.	Проветрить учебные классы и возобновить учебный процесс	После ликвидации пожара	НГО, препод, классн. руководители

Задание 2.

Техническое оснащение: чистые листы бумаги, карандаши, линейки, ручки.

Разработать и выполнить План и приложения к нему по приведенному в работе образцу.

Критерии оценки ответа: 100%-85% правильного ответа – «5»
85% - 70% правильного ответа – «4»
70% - 50% правильного ответа – «3»
менее 50% правильного ответа – «2»

Комплект практических занятий – Приложение 1.

2.1.4 Перечень примерных тем для индивидуального проекта

1. Основные приемы удаления инородных тел из дыхательных путей.
2. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Колото-резанные раны. Паренхиматозное кровотечение.
3. Открытые и закрытые переломы, обработка и госпитализация.
4. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
5. Понятие травматического токсикоза.

Перечень примерных тем для индивидуального проекта – Приложение 2.

2.2 Материалы рубежного контроля

2.2.1 КИМ рубежного контроля 1 и 2 семестра в форме тестовых заданий включает:

2.2.1.1 Типовые тестовые задания – 1 семестр

Вариант 1

1. Землетрясение застало человека дома, что ему необходимо:

- а) срочно покинуть здание, используя лифт;
- б) быстро выйти на балкон;
- в) подойти к окну и посмотреть, что происходит на улице;
- г) укрыться в безопасном месте.

2. Укажите последовательность действий при угрозе схода оползня.

- а) закрыть окна, двери, вентиляционные отверстия;
- б) вынести из дома мусор и опасные химические вещества;
- в) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение и рекомендации;
- г) выключить электричество, газ, воду, погасить огонь в печи;
- д) выйти из дома и перейти в безопасное место;

3. Выберите безопасные места в доме при внезапном урагане, смерче или буре является:

- а) место вблизи окон, чтобы можно было наблюдать за обстановкой на улице;
- б) ниши в стенках;
- в) дверные проемы в капитальных стенах;
- г) балконы и лоджии;
- д) встроенные шкафы;
- е) под прочными полками.

4. Укажите какие из перечисленных мероприятий надо выполнить при пожаре в здании?

- а) сообщить в пожарную охрану;
- б) покинуть здание, используя лифт;
- в) двигаться в сторону, противоположную пожару;
- г) покинуть здание через незадымленный выход;

5. Выберите действия при аварии на радиационно-опасном объекте, если нет индивидуальных средств защиты?

- а) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение и рекомендации;
- б) закрыть окна, двери;
- в) загерметизировать помещение;
- г) приобрести в ближайшем магазине необходимые продукты для создания резерва;
- д) защитить продукты питания;
- е) сделать запасы воды;
- ж) ждать дальнейшую информацию.

6. Укажите действия человека, оказавшемуся в зоне лесного пожара?

- а) двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- б) быстро выходить из зоны пожара в любом направлении;
- в) при сильном задымлении двигаться, пригнувшись, дышать через мокрую ткань;
- г) если есть возможность окунуться в ближайшем водоеме;
- д) попытаться обогнать лесной пожар.

7. Выберите законом, которым определены права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций?
- а) Законом РФ «О безопасности»;
 - б) ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
 - в) ФЗ «О гражданской обороне»
8. Укажите, что означает гражданская оборона – это:
- а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
 - б) система, обеспечивающая постоянную готовность органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при проведении военных действий;
 - в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
 - г) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время.
9. Укажите в каком году была создана Гражданская оборона СССР?
- а) в 1932г;
 - б) в 1961г;
 - в) в 1924г;
 - г) в 1941г;
10. Выберите основные задачи обучения населения в области гражданской обороны является?
- а) изучение порядка действий по сигналам оповещения;
 - б) изучение приемов оказания первой медицинской помощи;
 - в) изучение правил пользования индивидуальными и коллективными средствами защиты;
 - г) освоение приемов проведения специальной обработки техники и территорий;
 - д) изучение порядка обеззараживания техники и сооружений;
 - е) изучение способов защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
11. Укажите, ядерное оружие – это:
- а) вид оружия, эффективность которого достигает за счет точного попадания в цель
 - б) вид оружия, действие которого основано на использовании кинетической энергии поражающих элементов;
 - в) вид оружия массового поражения взрывного действия, основанного на использовании внутриядерной энергии;
 - г) вид оружия, действие которого основано на использовании радиоактивных веществ, способных поражать противника без взрыва.
12. Укажите, что является проникающей радиацией – это:
- а) ионизирующее излучение, представляющее собой поток гамма – лучей и нейтронов;

- б) радиоактивность воды, воздуха, почвы, материалов различных предметов, возникающая в результате их облучения нейтронами;
- в) излучение представляющее собой поток бета- и альфа - лучей.
13. Укажите поражающие факторы ядерного взрыва:
- а) электромагнитный импульс;
- б) ударная волна;
- в) ультразвуковое излучение;
- г) радиоактивное загрязнение;
- д) световое излучение;
- е) проникающая радиация;
14. Укажите наиболее эффективное коллективное средство защиты от всех поражающих факторов ядерного оружия:
- а) противогаз;
- б) противорадиационное укрытие;
- в) укрытие простейшего типа;
- г) убежище.
15. Укажите, что является химическим оружием – это
- а) вид оружия, воздействующего на химические процессы, протекающие в твердой, жидкой и газообразной оболочках Земли;
- б) вид оружия массового поражения, действия которого основано на токсичных свойствах некоторых химических веществ;
- в) вид оружия массового поражения, действия которого основано на применении химических элементов, обладающих радиоактивностью.
16. Выберите, какие по действию на организм человека боевые токсичные химические вещества подразделяются на:
- а) кожно-паралитические;
- б) раздражающие;
- в) нервно-паралитические;
- г) кожно-нарывные;
- д) удушающие;
- е) общеядовитые;
- ж) психохимические.
17. Укажите при металлическом привкусе во рту, головокружение, тошнота, рвота, судороги, паралич – это признаки поражения:
- а) боевым токсичным химическим веществом нервно-паралитического действия;
- б) боевым токсичным химическим веществом психохимического действия;
- в) боевым токсичным химическим веществом кожно-нарывного действия;
- г) боевым токсичным химическим веществом общеядовитого действия.
18. Выберите, поражающее действие бактериологического оружия основано на:
- а) токсических свойствах некоторых веществ;
- б) использовании болезнетворных свойств микробов;
- в) принципах воздействия на наследственный аппарат людей.
19. Укажите, возбудителей каких заболеваний, как правило, используют для снаряжения бактериологического оружия?
- а) чума;
- б) сибирская язва;
- в) грипп;

- г) холера;
- д) коклюш;
- е) натуральная оспа;
- ж) сыпной тиф.

20. Укажите, какие боеприпасы предназначены для разрушения взлетно-посадочных полос аэродромов и других объектов с бетонным покрытием?

- а) осколочные;
- б) фугасные;
- в) кумулятивные;
- г) бетонобойные;
- д) объемного взрыва.

21. Действие, каких боеприпасов основано на поражении людей, техники объектов посредством высоких температур?

- а) боеприпасов объемного взрыва;
- б) зажигательных припасов;
- в) кумулятивные боеприпасы;
- г) фугасные боеприпасы;
- д) боеприпасов температурного воздействия.

22. Расположите в порядке возрастания уровни управления Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС):

- а) межрегиональный;
- б) муниципальный;
- в) федеральный;
- г) объектовый;
- д) территориальный.

23. Укажите, какие средства защиты относятся коллективным?

- а) общевойсковые защитные комплекты;
- б) убежища;
- в) противогазы;
- г) легкие защитные костюмы;
- д) укрытия простейшего типа.

24. Выберите, какие из перечисленных средств индивидуальной защиты предназначены для защиты кожи?

- а) изолирующий противогаз;
- б) фильтрующий противогаз;
- в) общевойсковой защитный комплект;
- г) легкий защитный костюм;
- д) комплект защитной фильтрующей одежды.

25. Укажите, по какому принципу защитного действия противогазы подразделяются следующим образом:

- а) гражданские;
- б) промышленные;
- в) детские;
- г) фильтрующие;
- д) изолирующие;
- е) общевойсковые.

26. Укажите, виды санитарной обработки населения.

- а) индивидуальная;
- б) местная;
- в) частная;
- г) не полная;
- д) полная.

27. Укажите, основные способы дегазации, применяемые для обеззараживания и удаления токсичных и опасных химических веществ.

- а) механический;
- б) биологический;
- в) физический;
- г) химический;
- д) технологический.

28. Выберите, признаки поверхностного венозного кровотечения?

- а) кровь спокойно вытекает из раны;
- б) кровь фонтанирует из раны;
- в) кровь ярко- красного цвета;
- г) кровь темно- красного цвета;
- д) слабость.

29. Укажите, последствия первой медицинской помощи при ранении:

- а) удалить стерильным пинцетом из раны, не касаясь ее, свободно лежащие инородные тела (обрывки одежды, осколки стекла и т.д.);
- б) обработать кожу вокруг раны;
- в) остановить кровотечение;
- г) наложить на рану ватно-марлевую повязку;
- д) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

30. Укажите, на какие виды подразделяются кровотечения в зависимости от характера повреждения сосудов?

- а) венозное;
- б) артериальное;
- в) носовое;
- г) поверхностное;
- д) капиллярное;
- е) глубокое;
- ж) наружное;
- з) внутреннее.

Вариант 2

1. Выберите действие если землетрясение застало на улице, необходимо:

- а) укрывшись около высокого здания;
- б) при необходимости передвигаться, укрываясь у стен зданий;
- в) выйти на открытое место;
- г) при необходимости передвигаться в удалении от зданий;
- д) не подходить к полуразрушенным зданиям;
- е) укрывшись у полуразрушенного здания;

2. Укажите, какие правила безопасности следует выполнять при внезапном наводнении?

- а) занять ближайшее возвышенное здание;

- б) остаться дома и ждать указаний и распоряжений;
 - в) остаться на возвышенном месте до схода воды или прибытия спасателей;
 - г) эвакуироваться в безопасное место только тогда, когда вода достигла места вашего нахождения;
3. Укажите последовательность выполнения действий при выходе из зоны заражения аварийно химически опасными веществами.
- а) прополоскать рот;
 - б) тщательно промыть глаза;
 - в) снять верхнюю одежду;
 - г) принять душ с мылом.
4. Укажите последовательность выполнения мероприятий при оповещении об аварии на радиационно опасном объекте.
- а) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение;
 - б) выключить газ, электричество, воду, погасить огонь в печи;
 - в) вынести скоропортящиеся продукты и мусор;
 - г) надеть средства индивидуальной защиты;
 - д) освободить от продуктов холодильник;
 - е) проследовать на сборный эвакуационный пункт;
 - ж) взять необходимые вещи, документы, продукты питания.
5. Выберите из приведенных ниже задач те, которые являются основными в области гражданской обороны.
- а) обучение населения области гражданской обороны;
 - б) эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
 - в) проведение аварийно-спасательных работ только при ведении военных действий;
 - г) предоставление населению убежищ и средств индивидуальной защиты.
 - д) проведение мероприятий по световой маскировке;
 - е) эвакуация раненых военнослужащих из районов боевых действий;
 - ж) санитарная обработка населения;
 - з) срочное восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время;
6. Укажите, что такое световое излучение:
- а) поток невидимых нейтронов;
 - б) поток лучистой энергии, состоящей из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
 - в) световой поток продуктов горения, изменяющей состав атмосферного воздуха.
7. Выберите, какой из поражающих факторов ядерного взрыва приводит к большинству разрушений и повреждений зданий?
- а) световое излучение;
 - б) проникающая радиация;
 - в) ударная волна;
 - г) радиоактивное загрязнение.
8. Расположите перечисленные ниже материалы в порядке повышения надежности защиты от воздействия гамма-лучей?
- а) грунт;
 - б) древесина;

в) сталь;

г) бетон.

9. Действие, какого поражающего фактора ядерного взрыва приводит к массовым пожарам?

а) ударная волна;

б) световое излучение;

в) проникающая радиация;

г) радиоактивное загрязнение.

10. Укажите, в какой группе боевых токсических химических веществ по тактическому назначению относится зарин?

а) смертельный;

б) временно выводящий из строя;

в) раздражающий.

11. Выберите, к каким боевым токсичным химическим веществам относятся Зарин, зоман, Ви-Икс?

а) психо-химическим;

б) удушающим;

в) общеядовитым;

г) кожно-нарывным;

д) нервнопаралитическим.

12. Укажите, к каким боевым токсичным химическим веществам свойственны такие признаки поражения, как жжение и боль во рту, горле и глазах, сильное слезотечение, кашель, затруднение дыхания.

а) Си-Эс;

б) фосген;

в) зарин, зоман, Ви-Икс;

г) иприт;

д) Би-Зет;

е) синильная кислота.

13. Выберите определение бактериологического оружия:

а) техногенные средства преднамеренного биологического воздействия, влияющей на психические функции человека;

б) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами, предназначенными для массового поражения людей;

в) специальное оружие, применяемое для повреждения генетического аппарата людей.

14. Укажите огневые и ударные средства, относящиеся к обычному оружию:

а) осколочные;

б) бетонобойные;

в) разведывательно-ударные;

г) фугасные;

д) управляемые авиационные;

е) зажигательные;

ж) кумулятивные;

з) объемного взрыва.

15. Укажите, принцип действия, каких боеприпасов заключается в распылении газоздушных смесей с последующим подрывом:

- а) боеприпасы объемного взрыва;
- б) кумулятивные боеприпасы;
- в) зажигательные боеприпасы;
- г) фугасные боеприпасы;

16. Выберите какие противорадиационное укрытие обеспечивает защиту людей:

- а) от всех поражающих факторов;
- б) от ударной волны;
- в) от ионизирующих излучений;
- г) от высокоточного оружия;
- д) от светового излучения;
- е) от проникающей радиации;
- ж) от высоких температур и дыма при пожаре;

17. Укажите, какой запас продуктов питания должны иметь с собой укрывающиеся в убежище?

- а) на сутки;
- б) на 2 суток;
- в) на 3 суток;
- г) на 5 суток;

18. Укажите средства индивидуальной защиты органов дыхания:

- а) ватно-марлевая повязка;
- б) фильтровентиляционная установка;
- в) фильтрующий противогаз;
- г) защитная фильтрующая одежда;
- д) изолирующий противогаз;
- е) респиратор;
- ж) устройство регенерации воздуха;
- з) легкий защитный костюм.

19. Укажите последовательность проведение частичной санитарной обработки:

- а) снять верхнюю одежду;
- б) встать спиной против ветра и вытряхнуть одежду;
- в) снять противогаз;
- г) обмыть водой или протереть влажной ветошью обувь;
- д) обмыть водой открытые участки тела, лицевую часть противогаза;
- е) вымыть лицо, прополоскать рот и горло.

20. Укажите каким из приведенных ниже способов обеззараживания удаляются с зараженных объектов радиоактивные вещества:

- а) дегазация;
- б) дезактивация;
- в) дезинфекция.

21. Выберите из представленных ниже существующих три вида дезинфекции:

- а) постоянная;
- б) профилактическая;
- в) текущая;
- г) временная;
- д) заключительная.

22. Выберите, какой способ остановки кровотечения является наиболее надежным?

- а) наложение стерильной давящей повязки;
- б) пальцевое прижатие;
- в) наложение кровоостанавливающего жгута;
- г) максимальное сгибание конечности.

23. Выберите, какое время кровоостанавливающий жгут может находится на поврежденной конечности зимой?

- а) до 30 минут;
- б) до 1 часа;
- в) до 1,5 часов;
- г) до 2 часов;

24. Укажите вариант ответа, если из раны пульсирующей струей вытекает кровь алого цвета, то это:

- а) венозное кровотечение;
- б) капиллярное кровотечение;
- в) артериальное кровотечение;

25. Выберите, каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?

- а) прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- б) прижать пальцем артерию выше кровотечения на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
- в) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
- г) доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
- д) на 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

26. Укажите наиболее эффективное коллективное средство защиты от всех поражающих факторов ядерного оружия:

- а) противогаз;
- б) противорадиационное укрытие;
- в) укрытие простейшего типа;
- г) убежище.

27. Укажите, возбудителей каких заболеваний, как правило, используют для снаряжения бактериологического оружия?

- а) чума;
- б) сибирская язва;
- в) грипп;
- г) холера;
- д) коклюш;
- е) натуральная оспа;
- ж) сыпной тиф.

28. Выберите, каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

- а) кровь спокойно вытекает из раны;
- б) кровь фонтанирует из раны;
- в) кровь ярко- красного цвета;
- г) кровь темно- красного цвета;
- д) слабость.

29. Выберите по какому принципу защитного действия противогазы подразделяются следующим образом:

- а) гражданские;
- б) промышленные;
- в) детские;
- г) фильтрующие;
- д) изолирующие;
- е) общевоинские.

30. Укажите, безопасные места в доме при внезапном урагане, смерче или буре является:

- а) место вблизи окон, чтобы можно было наблюдать за обстановкой на улице;
- б) ниши в стенках;
- в) дверные проемы в капитальных стенах;
- г) балконы и лоджии;
- д) встроенные шкафы.

КЛЮЧИ

Вариант 1	Вариант 2
1-г	1-а
2-а	2-б
3-б	3-г
4-в,б,а	4-б
5-г	5-а,б
6-в	6-б
7-а,б	7-а
8-а	8-а,г
9-в	9-в,г
10-в	10-в,г
11-в	11-в
12-д	12-г
13-б	13-б,г
14-а,б	14-а
15-в,б,а	15-г
16-в	16-б
17-г	17-г
18-а,г	18-б
19-а	19-г
20-а	20-г
21-а	21-в
22-а	22-г
23-б	23-д
24-б	24-д
25-б	25-б
26-б	26-б
27-б	27-б
28-а,б	28-а
29-а	29-а,б
30-а	30-а

2.2.1.2 Типовые тестовые задания – 2 семестр

Вариант 1

1. Здоровый образ жизни – это:

- а) Занятия физической культурой
- б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

- в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает
- а) радиоактивные вещества
 - б) никотин
 - в) эфирные масла
 - г) цианистый водород
3. Что такое режим дня?
- а) порядок выполнения повседневных дел
 - б) строгое соблюдение определенных правил
 - в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
 - г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
4. Что такое рациональное питание?
- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
 - б) питание с учетом потребностей организма
 - в) питание набором определенных продуктов
 - г) питание с определенным соотношением питательных веществ
5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
 - б) вода, белки, жиры и углеводы
 - в) белки, жиры, углеводы
 - г) жиры и углеводы
6. Что такое витамины?
- а) Органические химические соединения,необходимые для синтеза белков-ферментов.
 - б) Неорганические химические соединения,необходимые для работы организма.
 - в) Органические химические соединения,являющиеся ферментами.
 - г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
7. Что такое двигательная активность?
- а) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
 - б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
 - в) Занятие физической культурой и спортом
 - г) Количество движений, необходимых для работы организма
8. Что такое закаливание?
- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
 - б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 - в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
 - г) Купание в зимнее время
9. Что такое личная гигиена?
- а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

- в) Правила ухода за телом ,кожей, зубами
- г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

- а) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- б) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- в) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- а) Никотин;
- б) Эфирные масла, содержащиеся в табаке;
- в) Радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке;
- г) Цианистый водород, содержащиеся в табаке.

12. Начинаящий курильщик быстро привыкает к веществу, содержащемуся в табаке. Признаками острого отравления им являются: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту, слабость, недомогание, бледность лица. О каком веществе идет речь:

- а) Никотин;
- б) Угарный газ;
- в) Фенол;
- г) Мышьяк

13. Хроническим заболеванием дыхательных путей страдают:

- а) 50% курильщиков;
- б) 65 % курильщиков;
- в) 80% курильщиков.

14. Пассивный курильщик, это человек:

- а) Выкуривающий до 2 сигарет в день;
- б) Выкуривающий одну сигарету натошак;
- в) Находящийся в одном помещении с курильщиком.

15. Табачный дым у пассивного курильщика вызывает:

- а) головную боль;
- б) недомогание;
- в) снижение работоспособности;
- г) быстрое утомление;
- д) быстрое утомление;
- е) желание закурить самому;
- ж) обострение заболевания верхних дыхательных путей.

Найдите _____ допущенную _____ ошибку.

16. Как влияет курение на органы пищеварения?

- а) Снижает аппетит, способствует развитию гастрита и язвы;
- б) Способствует возникновению аппендицита;
- г) Угнетает перистальтику кишечника, вызывает перерождение клеток печени.

17. Влияние курения на органы дыхания:

- а) Хроническое заболевание плевры;
- б) Вызывает заболевание воздухоносных путей и предрасположение к туберкулезу легких;

- в) Злокачественное перерождение тканей гортани и бронхов;
 - г) Предрасположенность к дифтерии.
18. Влияние никотина на кровеносные сосуды:
- а) Резко сужает мелкие артерии;
 - б) Увеличивает проницаемость капилляров;
 - в) Расширяет мелкие артерии и может вызвать кровотечения.
19. Наиболее частые заболевания, связанные с сосудосуживающим действием никотина:
- а) Инфаркт миокарда;
 - б) Переживающая хромота или гангрена конечности;
 - в) Кровоточивость из носа и ушей;
 - г) Расширение вен нижних конечностей;
 - д) Гипотония
20. В каких органах разлагается алкоголь?
- а) в кишечнике;
 - б) в головном мозге;
 - в) в печени
21. Что такое рациональное питание?
- а) Разнообразное
 - б) Учитывающее особенность человека
 - в) Учитывающее возраст
 - г) Учитывающее климат
 - д) Все перечисленное
22. Что значит рационально питаться?
- а) Получать питательные вещества с пищей в достаточном количестве и сочетании.
 - б) Питаться в фастфуде.
 - в) Питаться одной из групп продуктов (монодиета).
23. В каких продуктах особенно много углеводов?
- а) В крупах и фруктах
 - б) В мясе и овощах
 - в) В молочных продуктах
24. Что составляет 2/3 человеческого организма?
- а) Мышцы
 - б) Кости
 - в) Вода
25. Что является основным строительным материалом клеток организма?
- а) Витамины
 - б) Жиры
 - в) Белки
26. Мешает ли усвоению полезных веществ из пищи просмотр телевизора или прослушивание радио во время еды?
- а) Да
 - б) Нет
27. Полезно ли переесть?
- а) Да
 - б) Нет

28. К чему приводит запивание водой или соками пищи?

- а) Ни к чему, оно полезно
- б) К ускорению процессов пищеварения
- в) К замедлению процессов пищеварения

29. Источником чего являются жиры?

- а) Воды
- б) Витаминов
- в) Энергии

30. Что является структурным компонентом зубов, мышц, клеток крови, костей?

- а) Витамины
- б) Минеральные вещества
- в) Углеводы

Вариант 2

1. Одним из важнейших направлений профилактики, является

- а) ЗОЖ
- б) охрана окружающей среды
- в) вакцинация
- г) экологическая безопасность

2. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) доступность квалифицированной мед. помощи
- г) все ответы верны

3. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) массовость
- г) все ответы верны

4. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

- а) повседневное общение с окружающими
- б) лекция
- в) аудиозаписи
- г) диалог с врачом

5. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- а) биологические
- б) окружающая среда
- в) служба здоровья
- г) индивидуальный образ жизни

6. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

- а) упражнения на тренажерах
- б) упражнения на внимание
- в) упражнения на растягивание мышц
- г) упражнения с преодолением веса собственного тела

7. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

- а) с 17 до 21
- б) с 21 до 1

в) с 1 до 5

г) с 5 до 9

8. Что не допускает ЗОЖ?

а) употребление спиртного

б) употребление овощей

в) употребление фруктов

г) занятия спортом

9. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

а) чтение книг

б) посещение лекций

в) занятия спортом

г) употребление в пищу овощей

10. Здоровье – это состояние полного...

а) физического благополучия

б) духовного благополучия

в) социального благополучия

г) все ответы верны

11. Как алкоголь влияет на работу головного мозга?

а) возбуждающе;

б) улучшает память;

в) затормаживает.

12. Почему употребление алкоголя особенно опасно в подростковом возрасте?

а) печень функционирует не в полной мере;

б) алкоголизм развивается быстрее, чем у взрослых;

в) не завершилось развитие головного мозга.

13. По каким признакам можно узнать человека, страдающего алкоголизмом?

а) повышенная работоспособность;

б) приподнятое настроение;

в) отсутствие меры при употреблении спиртного.

14. Систематическое употребление спиртных напитков на протяжении длительного времени, всегда сопровождающееся выраженным опьянением, это:

а) Пьянство;

б) Алкоголизм;

в) Алкогольное опьянение.

15. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

а) 250 гр;

б) 400гр;

в) 500гр и более.

16. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками алкогольного опьянения:

а) Ухудшение слуха;

б) Головокружение, тошнота;

в) Пожелтение кожи;

г) Отсутствие реакции зрачков на свет;

д) Уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления;

е) Отсутствие речи;

- ж) Возбуждение и депрессивное состояние;
з) Повышение температуры.
17. Алкоголь, попавший в организм человека:
- а) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы;
 - б) Быстро выводится вместе с мочой;
 - в) Никогда не выводится из организма.
18. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:
- а) Нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза;
 - б) Развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;
 - в) Снижением защитной функции организма при переохлаждении.
19. Влияние алкоголя на органы пищеварения:
- а) Способствует развитию гастрита, язвы, рака желудка;
 - б) Резко угнетает функцию поджелудочной железы;
 - в) Способствует возникновению туберкулеза толстого кишечника.
20. Влияние алкоголя на печень:
- а) Вызывает прямое повреждение печени алкоголем или его продуктами метаболизма;
 - б) Продукты его метаболизма разрушает желчный пузырь;
 - в) Продукты его метаболизма разрушает клетки печени.
21. Влияние алкоголя на зрение:
- а) Снижается острота зрения;
 - б) Нарушение цветоощущения;
 - в) Возможно воспаление зрительного нерва.
22. Влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:
- а) Угнетение функции, нарушение равновесия;
 - б) Разрастание эпителия внутри полукружных каналов;
 - в) Нарушение слуха.
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:
- а) Угнетают обмен белков и углеводов;
 - б) «Внедряются» в нормальный обмен и, оставаясь ядами, становятся необходимыми организму – возникает зависимость от них;
 - в) Отравляют организм, не вмешиваясь в обмен веществ.
24. Назовите факторы, связанные с риском заболевания алкоголизмом:
- а) Нерегулярное питание;
 - б) Плохая успеваемость в школе;
 - в) Доступность потребления алкоголя.
25. Назовите факторы, препятствующие возникновению алкоголизма:
- а) Регулярные занятия спортом;
 - б) Правильное питание;
 - в) Прогулки на свежем воздухе.
26. Мешает ли усвоению полезных веществ из пищи просмотр телевизора или прослушивание радио во время еды?
- а) Да
 - б) Нет
27. Полезно ли переесть?
- а) Да

б) Нет

28. К чему приводит запивание водой или соками пищи?

а) Ни к чему, оно полезно

б) К ускорению процессов пищеварения

в) К замедлению процессов пищеварения

29. Источником чего являются жиры?

а) Воды

б) Витаминов

в) Энергии

30. Что является структурным компонентом зубов, мышц, клеток крови, костей?

а) Витамины

б) Минеральные вещества

в) Углеводы

КЛЮЧИ

Вариант 1	Вариант 2
1-в	1-а
2-а	2-г
3-г	3-г
4-б	4-б
5-в	5-г
6-а	6-г
7-а	7-в
8-а	8-а
9-б	9-в
10-а	10-г
11-в	11-в
12-а	12-б
13-в	13-в
14-в	14-а
15-д	15-в
16-в	16-в
17-б	17-а
18-а	18-а
19-а.б	19-а
20-в	20-в
21-а	21-б
22-а	22-а
23-б	23-б
24-в	24-в
25-в	25-а
26-а	26-а
27-б	27-б
28-в	28-в
29-в	29-в
30-б	30-б

2.3 Материалы промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.

2.3.1 КИМ промежуточной аттестации 1, 2 семестра в форме дифференцированного зачёта включает:

2.3.1.1 Типовые тестовые задания – 1 семестр

1 вариант

1. Расположите в порядке возрастания уровни управления Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС):

- а) межрегиональный;
- б) муниципальный;
- в) федеральный;
- г) объектовый;
- д) территориальный.

2. Действие, какого поражающего фактора ядерного взрыва приводит к массовым пожарам?

- а) ударная волна;
- б) световое излучение;
- в) проникающая радиация;
- г) радиоактивное загрязнение.

3. Укажите огневые и ударные средства, относящиеся к обычному оружию:

- а) осколочные;
- б) бетонобойные;
- в) разведывательно-ударные;
- г) фугасные;
- д) управляемые авиационные;
- е) зажигательные;
- ж) кумулятивные;
- з) объемного взрыва.

4. Укажите последовательность проведения частичной санитарной обработки:

- а) снять верхнюю одежду;
- б) встать спиной против ветра и вытряхнуть одежду;
- в) снять противогаз;
- г) обмыть водой или протереть влажной ветошью обувь;
- д) обмыть водой открытые участки тела, лицевую часть противогаза;
- е) вымыть лицо, прополоскать рот и горло.

5. Укажите, основные способы дегазации, применяемые для обеззараживания и удаления токсичных и опасных химических веществ.

- а) механический;
- б) биологический;
- в) физический;
- г) химический;
- д) технологический.

6. Причиной пожара в жилых зданиях может стать:

- а) отсутствие первичных средств пожаротушения;
- б) неисправность внутренних пожарных кранов;
- в) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями.

7. Для проведения огнетушителя ОХП – 10 в действие необходимо:

а) поднести огнетушитель к очагу пожара, прочистить спрыск (отверстие), поднять рукоятку до отказа на 180⁰, перевернуть огнетушитель вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;

б) поднести огнетушитель к очагу пожара, перевернуть вверх дном, не трогая рукоятку, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;

в) поднести огнетушитель к очагу пожара, поднять рукоятку до отказа на 180⁰, не переворачивая его вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания.

8. Не допускается преодолевать задымленный участок, если видимость менее

а) 10 метров;

б) 15 метров;

в) 20 метров.

9. Порошковые огнетушители применяются для тушения:

а) возгораний твердых материалов, кроме возгораний электроприборов;

б) возгорания электроустановок под напряжением;

в) всех классов пожаров.

10. Если вы обнаружили возгорание в кабинете школы, то:

а) попытаете потушить его имеющимися средствами;

б) немедленно покинете кабинет, известите о возгорании работника школы;

в) будете наблюдать, не прекратится ли оно само собой.

11. Что следует делать при пожаре в здании в 1-ю очередь:

а) оповестить о пожаре людей, находящихся в здании;

б) сообщить о пожаре по телефону 01;

в) попробовать потушить пожар подручными средствами.

12. При тушении пожара углекислотным огнетушителем ОУ запрещается:

а) переворачивать его вверх дном;

б) дотрагиваться до раструба;

в) при тушении электроприборов под напряжением подносить раструб ближе 1 м;

г) все вышеизложенное.

13. Как называется комплекс мероприятий по организованному вывозу населения из зон прогнозируемых или возникших чрезвычайных ситуаций и его временное размещение в безопасных районах?

а) эвакуация

б) транспортировка

в) вывоз

14. Какие мероприятия проводятся во время эвакуации?

а) укрытие людей в защитных сооружениях

б) использование средств индивидуальной защиты

в) медицинская и другая профилактика

г) все перечисленное

15. Каким способом может проводиться эвакуация?

а) только пешим порядком

б) только на транспорте

в) обоими способами

16. Чем отличается общая эвакуация от частичной?

а) при общей эвакуируется все население

б) при общей эвакуируется нетрудоспособное население

в) ничем

17. Что используется для кратковременного размещения населения при эвакуации?

- а) общественные здания
- б) частные дома
- в) квартиры

18. Возможно ли размещение населения в палаточных лагерях?

- а) да, при любых условиях
- б) да, но только в летнее время
- в) нет

19. Химическое оружие – это:

- а) вид оружия, воздействующего на химические процессы, протекающие в твердой, жидкой и газообразной оболочках Земли
- б) вид оружия массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ
- в) вид оружия массового поражения, действие которого основано на применении химических элементов, обладающих радиоактивностью

20. В какое время года стойкость химического оружия повышается?

- а) зимой
- б) летом
- в) стойкость не зависит от температуры воздуха

21. Биологическое оружие – это ...

- а) специальные боеприпасы и приборы предназначенные для воздействия на биологические субстанции;
- б) специальные боеприпасы, снаряженные биологически активными компонентами;
- в) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами, предназначенными для массового поражения людей, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;
- г) боеприпасы специального назначения, начиненные бактериями;
- д) специальное оружие, применяемое для повреждения генетического (наследственного) аппарата людей;
- е) техногенные средства преднамеренного биологического воздействия, влияющие на психические функции человека

22. Какие виды микроорганизмов, в зависимости от биологических особенностей. Относятся к болезнетворным микробам?

- а) грибы;
- б) риккетсии;
- в) бактерии;
- г) малярийные комары;
- д) вирусы.

23. Какими способами применяется биологическое (бактериологическое) оружие?

- а) аэрозольный;
- б) конверсионный;
- в) трансмиссионный;
- г) диверсионный.
- д) аэромеханический

24. Признаком применения бактериологического оружия является(ются):

- а) массовое одновременное заболевание людей и животных в границах определенной территории
- б) нехарактерное разрастание популяции сорных растений
- в) маслянистые пятна возле воронок от бомб и снарядов
- г) изменение естественной окраски растений
- д) наличие необычных для определенной местности скоплений насекомых и грызунов
- е) образование за самолетом темных полос, которые постепенно оседают на землю
- ж) глухие разрывы боеприпасов
- з) возникновение отдельных пожаров

25. Определите, какие из перечисленных ниже боеприпасов относятся к высокоточному оружию:

- а) бетонобойные боеприпасы
- б) разведывательно-ударные комплексы
- в) управляемые авиационные бомбы
- г) боеприпасы объемного взрыва
- д) кумулятивные боеприпасы

26. Какие боеприпасы предназначены для разрушения взлетно-посадочных полос аэродромов и других объектов с бетонным покрытием:

- а) осколочные
- б) фугасные
- в) кумулятивные
- г) бетонобойные
- д) объемного взрыва

27. Действие каких боеприпасов основано на поражении людей, техники и объектов посредством высоких температур:

- а) боеприпасов объемного взрыва
- б) зажигательных боеприпасов
- в) кумулятивных боеприпасов
- г) фугасных боеприпасов
- д) боеприпасов температурного воздействия

28. Назовите, какие средства индивидуальной защиты защищают органы дыхания:

- а) противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка;
- б) костюм Л-1 и ОЗК.

29. В комплект противогаза ГП-7 входят:

- а) фильтрующе-поглощающая коробка;
- б) коробка;
- в) лицевая часть;
- г) головной убор;
- д) коробка с не запотевающими пленками;
- е) сумка для переноски противогаза.

В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее.

30. К средствам коллективной защиты относятся:

- а. Убежища
- б. Укрытия
- в. Противогаз

- г. Респиратор
- д. ПРУ

2 вариант

1. Что запрещается приносить в убежище:

- а) Сильно пахнущие вещества
- б) Принадлежности туалета
- в) Продукты питания
- г) Громоздкие вещи
- д) Приводить животных

2. Расположите в порядке возрастания уровни управления Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС):

- а) межрегиональный;
- б) муниципальный;
- в) федеральный;
- г) объектовый;
- д) территориальный.

3. Причиной пожара в жилых зданиях может стать:

- а) отсутствие первичных средств пожаротушения;
- б) неисправность внутренних пожарных кранов;
- в) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями.

4. Для проведения огнетушителя ОПП – 10 в действие необходимо:

- а) поднести огнетушитель к очагу пожара, прочистить спрыск (отверстие), поднять рукоятку до отказа на 180°, перевернуть огнетушитель вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;
- б) поднести огнетушитель к очагу пожара, перевернуть вверх дном, не трогая рукоятку, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;
- в) поднести огнетушитель к очагу пожара, поднять рукоятку до отказа на 180°, не переворачивая его вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания.

5. Не допускается преодолевать задымленный участок, если видимость менее

- а) 10 метров;
- б) 15 метров;
- в) 20 метров.

6. Химическое оружие – это:

- а) вид оружия, воздействующего на химические процессы, протекающие в твердой, жидкой и газообразной оболочках Земли
- б) вид оружия массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ
- в) вид оружия массового поражения, действие которого основано на применении химических элементов, обладающих радиоактивностью

7. В какое время года стойкость химического оружия повышается?

- а) зимой
- б) летом
- в) стойкость не зависит от температуры воздуха

8. Биологическое оружие – это ...

- а) специальные боеприпасы и приборы предназначенные для воздействия на биологические субстанции;

- б) специальные боеприпасы, снаряженные биологически активными компонентами;
- в) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами, предназначенными для массового поражения людей, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;
- г) боеприпасы специального назначения, начиненные бактериями;
- д) специальное оружие, применяемое для повреждения генетического (наследственного) аппарата людей;
- е) техногенные средства преднамеренного биологического воздействия, влияющие на психические функции человека

9. Какие боеприпасы предназначены для разрушения взлетно-посадочных полос аэродромов и других объектов с бетонным покрытием:

- а) осколочные
- б) фугасные
- в) кумулятивные
- г) бетонобойные
- д) объемного взрыва

10. Действие каких боеприпасов основано на поражении людей, техники и объектов посредством высоких температур:

- а) боеприпасов объемного взрыва
- б) зажигательных боеприпасов
- в) кумулятивных боеприпасов
- г) фугасных боеприпасов
- д) боеприпасов температурного воздействия

11. Назовите, какие средства индивидуальной защиты защищают органы дыхания:

- а) противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка;
- б) костюм Л-1 и ОЗК.

12. В комплект противогаза ГП-7 входят:

- а) фильтрующе-поглощающая коробка;
- б) коробка;
- в) лицевая часть;
- г) головной убор;
- д) коробка с не запотевающими пленками;
- е) сумка для переноски противогаза.

В приведенной цепочке допущена ошибка, найдите ее.

13. К средствам коллективной защиты относятся:

- а. Убежища
- б. Укрытия
- в. Противогаз
- г. Респиратор
- д. ПРУ.

14. Укажите наиболее эффективное коллективное средство защиты от всех поражающих факторов ядерного оружия:

- а) противогаз;
- б) противорадиационное укрытие;
- в) укрытие простейшего типа;
- г) убежище.

15. Укажите, возбудителей каких заболеваний, как правило, используют для снаряжения бактериологического оружия?
- а) чума;
 - б) сибирская язва;
 - в) грипп;
 - г) холера;
 - д) коклюш;
 - е) натуральная оспа;
 - ж) сыпной тиф.
16. Выберите, каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?
- а) кровь спокойно вытекает из раны;
 - б) кровь фонтанирует из раны;
 - в) кровь ярко- красного цвета;
 - г) кровь темно- красного цвета;
 - д) слабость.
17. Выберите по какому принципу защитного действия противогазы подразделяются следующим образом:
- а) гражданские;
 - б) промышленные;
 - в) детские;
 - г) фильтрующие;
 - д) изолирующие;
 - е) общевойсковые.
18. Укажите, безопасные места в доме при внезапном урагане, смерче или буре является:
- а) место вблизи окон, чтобы можно было наблюдать за обстановкой на улице;
 - б) ниши в стенках;
 - в) дверные проемы в капитальных стенах;
 - г) балконы и лоджии;
 - д) встроенные шкафы.
18. Землетрясение застало человека дома, что ему необходимо:
- а) срочно покинуть здание, используя лифт;
 - б) быстро выйти на балкон;
 - в) подойти к окну и посмотреть, что происходит на улице;
 - г) укрыться в безопасном месте.
19. Укажите последовательность действий при угрозе схода оползня.
- а) закрыть окна, двери, вентиляционные отверстия;
 - б) вынести из дома мусор и опасные химические вещества;
 - в) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение и рекомендации;
 - г) выключить электричество, газ, воду, погасить огонь в печи;
 - д) выйти из дома и перейти в безопасное место;
20. Выберите безопасные местам в доме при внезапном урагане, смерче или буре является:
- а) место вблизи окон, чтобы можно было наблюдать за обстановкой на улице;
 - б) ниши в стенках;
 - в) дверные проемы в капитальных стенах;
 - г) балконы и лоджии;

- д) встроенные шкафы;
- е) под прочными полками.

21. Укажите какие из перечисленных мероприятий надо выполнить при пожаре в здании?

- а) сообщить в пожарную охрану;
- б) покинуть здание, используя лифт;
- в) двигаться в сторону, противоположную пожару;
- г) покинуть здание через незадымленный выход;

22. Выберите действия при аварии на радиационно-опасном объекте, если нет индивидуальных средств защиты?

- а) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение и рекомендации;
- б) закрыть окна, двери;
- в) загерметизировать помещение;
- г) приобрести в ближайшем магазине необходимые продукты для создания резерва;
- д) защитить продукты питания;
- е) сделать запасы воды;
- ж) ждать дальнейшую информацию.

23. Выберите, какое время кровоостанавливающий жгут может находиться на поврежденной конечности зимой?

- а) до 30 минут;
- б) до 1 часа;
- в) до 1,5 часов;
- г) до 2 часов;

24. Укажите вариант ответа, если из раны пульсирующей струей вытекает кровь алого цвета, то это:

- а) венозное кровотечение;
- б) капиллярное кровотечение;
- в) артериальное кровотечение;

25. Выберите, каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?

- а) прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- б) прижать пальцем артерию выше кровотечения на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
- в) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
- г) доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
- д) на 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

26. Укажите наиболее эффективное коллективное средство защиты от всех поражающих факторов ядерного оружия:

- а) противогаз;
- б) противорадиационное укрытие;
- в) укрытие простейшего типа;
- г) убежище.

27. Укажите, возбудителей каких заболеваний, как правило, используют для снаряжения бактериологического оружия?

- а) чума;

- б) сибирская язва;
- в) грипп;
- г) холера;
- д) коклюш;
- е) натуральная оспа;
- ж) сыпной тиф.

28. Выберите, каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

- а) кровь спокойно вытекает из раны;
- б) кровь фонтанирует из раны;
- в) кровь ярко- красного цвета;
- г) кровь темно- красного цвета;
- д) слабость.

29. Выберите по какому принципу защитного действия противогазы подразделяются следующим образом:

- а) гражданские;
- б) промышленные;
- в) детские;
- г) фильтрующие;
- д) изолирующие;
- е) общевойсковые.

30. Укажите, безопасные места в доме при внезапном урагане, смерче или буре является:

- а) место вблизи окон, чтобы можно было наблюдать за обстановкой на улице;
- б) ниши в стенках;
- в) дверные проемы в капитальных стенах;
- г) балконы и лоджии;
- д) встроенные шкафы.

КЛЮЧИ

Вариант 1	Вариант 2
1-а	1-а,г,д
2-в,г	2-а
3-а	3-в
4-г	4-а
5-б	5-б
6-в	6-б
7-а	7-б
8-а	8-в
9-в	9-г
10-б	10-г
11-б	11-а
12-г	12-в
13-а	13-а
14-г	14-б
15-в	15-б
16-а	16-а
17-а	17-а,б
18-б	18-а
19-б	19-г
20-б	20-а

21-в	21-б
22-в	22-в,б,а
23-а	23-д
24-д	24-д
25-в	25-б
26-г	26-б
27-г	27-б
28-а	28-а
29-в	29-а.б
30-а	30-а

2.3.1.2 Типовые тестовые задания – 2 семестр

Вариант 1

1. Что такое гипоксия?

- а) кислородное голодание;
- б) обезвоживание организма;
- в) перегрев организма;
- г) охлаждение организма;
- д) тепловое облучение.

2. Кровотечение это-

- а) отравление АХОВ;
- б) дыхательная функция;
- в) повышенное артериальное давление;
- г) истечение кровью из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенки;
- д) перелом кости.

3. Как остановить обильное венозное кровотечение?

- а) наложить давящую повязку;
- б) наложить жгут;
- в) обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
- г) продезинфицировать спиртом и обработать йодом;
- д) посыпать солью.

4. При ранении сонной артерии необходимо срочно:

- а) наложить тугую повязку.
- б) наложить жгут.
- в) зажать пальцем артерию ниже раны.

5. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение

- а) Паренхиматозное
- б) Венозное.
- в) Капиллярное.
- г) Артериальное..

6. Характерные признаки артериального кровотечения:

- а) Кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй.
- б) Кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй.
- в) Кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель.

7. Артериальное кровотечение возникает при:

- а) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
- б) поверхностном ранении;
- в) неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

8. Уменьшения кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:
- а) внутреннем кровотечении;
 - б) поверхностных ранениях;
 - в) любых ранениях конечности.
9. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:
- а) наложение давящей повязки;
 - б) пальцевое прижатие;
 - в) максимальное сгибание конечности;
 - г) наложение жгута;
10. При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь:
- а) Обработать край раны йодом;
 - б) Провести иммобилизацию конечности;
 - в) Промыть рану перекисью водорода;
 - г) Остановить кровотечение.
11. Что такое оборона Российской Федерации?
- а) Военное учреждение;
 - б) Военные законы;
 - в) Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооружённому нападению на противника;
 - г) Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.
12. Что представляет собой военная служба?
- а) Особый вид наказания граждан Российской Федерации;
 - б) Военная служба имеет приоритет перед другими видами государственной службы, осуществляется только на воинских должностях в армии и на флоте;
 - в) Особый вид общественной работы граждан Российской Федерации;
 - г) Особый вид государственной службы граждан Российской Федерации.
13. Как называются люди, находящиеся на военной службе?
- а) Гражданами;
 - б) Военнообязанными;
 - в) Призывниками;
 - г) Военнослужащими.
14. В каком возрасте призывают мужчину на военную службу в Российскую армию?
- а) От 16 до 18 лет;
 - б) От 18 до 27 лет;
 - в) От 28 до 32 лет;
 - г) От 33 до 35 лет.
15. В какие сроки осуществляется призыв на действительную военную службу граждан Российской Федерации, проживающих в сельской местности?
- а) С 15 октября по 31 декабря;
 - б) С 1 января по 31 марта;

- в) С 1 апреля по 30 июня;
- г) В любые сроки.

16. Какое наказание ожидает гражданина, уклоняющегося от призыва на военную или альтернативную службу в соответствии со статьёй 328 Уголовного Кодекса Российской Федерации?

- а) В виде лишения свободы на срок до 15 суток;
- б) В виде лишения свободы на срок до одного года;
- в) в виде лишения свободы на срок до двух лет;
- г) В виде лишения свободы на срок до трёх лет.

17. Какая мера наказания предусмотрена законом, если гражданин уклоняется от призыва путём причинения себе телесного повреждения или симуляции болезни, посредством подлога или путём другого обмана?

- а) Лишение свободы на срок до одного года;
- б) Лишение свободы на срок от одного до пяти лет;
- в) Лишение свободы на срок от двух до шести лет;
- г) Лишение свободы на срок от трёх до восьми лет.

18. Под воинской обязанностью понимается:

- а) Установленный законом почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;
- б) Прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;
- в) Долг граждан нести службу в Вооруженных Силах в период военного положения и в военное время.

19. Военная служба исполняется гражданами:

- а) Только в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- б) В Вооруженных Силах Российской Федерации, пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации и в войсках гражданской обороны;
- в) В Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах и формированиях.

20. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:

- а) По призыву и в добровольном порядке (по контракту);
- б) только в добровольном порядке (по контракту);
- в) только по призыву, по достижении определенного возраста.

21. Влияние алкоголя на зрение:

- а) Снижается острота зрения;
- б) Нарушение цветоощущения;
- в) Возможно воспаление зрительного нерва.

22. Влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:

- а) Угнетение функции, нарушение равновесия;
- б) Разрастание эпителия внутри полукружных каналов;
- в) Нарушение слуха.

23. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:

- а) Угнетают обмен белков и углеводов;

- б) «Внедряются» в нормальный обмен и, оставаясь ядами, становятся необходимыми организму – возникает зависимость от них;
- в) Отравляют организм, не вмешиваясь в обмен веществ.
24. Назовите факторы, связанные с риском заболевания алкоголизмом:
- а) Нерегулярное питание;
- б) Плохая успеваемость в школе;
- в) Доступность потребления алкоголя.
25. Назовите факторы, препятствующие возникновению алкоголизма:
- а) Регулярные занятия спортом;
- б) Правильное питание;
- в) Прогулки на свежем воздухе.
26. Мешает ли усвоению полезных веществ из пищи просмотр телевизора или прослушивание радио во время еды?
- а) Да
- б) Нет
27. Полезно ли переедать?
- а) Да
- б) Нет
28. К чему приводит запивание водой или соками пищи?
- а) Ни к чему, оно полезно
- б) К ускорению процессов пищеварения
- в) К замедлению процессов пищеварения
29. Источником чего являются жиры?
- а) Воды
- б) Витаминов
- в) Энергии
30. Что является структурным компонентом зубов, мышц, клеток крови, костей?
- а) Витамины
- б) Минеральные вещества
- в) Углеводы

Вариант 2

1. Жгут накладывается:
- а) При капиллярном кровотечении.
- б) При артериальном и венозном кровотечении.
- в) При паренхиматозном кровотечении.
2. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?
- а) наложить жгут на обработанную рану;
- б) выше раны на 10-15 см;
- в) на 15-20 см ниже раны;
- г) на 20-25 см ниже раны;
- д) ниже раны на 30 см.
3. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?
- а) наложить жгут на обработанную рану;
- б) выше раны на 10-15 см;
- в) ниже раны на 30 см;

- г) на 20-25 см ниже раны;
 - д) на 10-15 см ниже раны;
4. На какой срок жгут накладывается летом?
- а) На час
 - б) На 1ч 30 мин
 - в) На 2 часа
 - г) На 2 ч 30 мин
 - д) На 3 часа
5. На какой срок жгут накладывается зимой?
- а) На час
 - б) На 1ч 30 мин
 - в) На 2 часа
 - г) На 2 ч 30 мин
 - д) На 3 часа
6. Вместо жгута можно использовать:
- а) Давящую повязку.
 - б) Закрутку.
 - в) Холод к ране.
 - г) Компресс
7. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту:
- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего, время получения ранения;
 - б) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута;
 - в) дату, точное время (часы и минуты) наложения жгута, а также фамилию, имя, отчество пострадавшего, фамилию, имя отчество наложившего жгут.
8. В полевых условиях при ранении голени с сильным пульсирующим кровотечением возможно
- а) наложить тугую повязку из чистой ткани и ваты;
 - б) перетянуть бедренную артерию;
 - в) наложить тугую стерильную повязку;
 - г) перетянуть подколенную артерию косынкой.
9. Через сколько минут после наложения жгута его необходимо ослаблять на несколько минут
- а) 30-50 мин;
 - б) 30-40 мин;
 - в) 20-30 мин;
 - г) 20-25 мин.
10. К чему может привести непрерывное длительное нахождение конечности с наложенным жгутом (более 2 ч)
- а) к повышению температуры конечности, пощипывающим болям, покраснению кожного покрова;
 - б) к поступлению в кровь значительного количества токсинов из тканей выше жгута и развитию травматического токсикоза;
 - г) к поступлению в кровь значительного количества токсинов из тканей ниже жгута и развитию травматического токсикоза.
11. Составная часть воинской обязанности граждан Российской Федерации, которая заключается в специальном учете всех призывников и военнообязанных по месту жительства, - это:

- а) Воинский учет;
 - б) Воинский контроль;
 - в) Учёт военнослужащих.
12. Заключение по результатам освидетельствования категории «Д» означает:
- а) Не годен к военной службе;
 - б) ограниченно годен к военной службе;
 - в) Годен к военной службе.
13. Под увольнением с военной службы понимается:
- а) Установленное законом освобождение от дальнейшего несения службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах;
 - б) Снятие военнослужащего со всех видов довольствия;
 - в) Убытие военнослужащего в краткосрочный отпуск.
14. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен для:
- а) Развертывания армии при мобилизации и её пополнения во время войны;
 - б) Создания резерва дефицитных военных специалистов;
 - в) Развертывания в военное время народного ополчения.
15. Граждане, состоящие в запасе, могут призываться на военные сборы продолжительностью:
- а) До двух месяцев, но не чаще одного раза в три года;
 - б) До одного месяца, но не чаще одного раза в пять лет;
 - в) До трех месяцев, но не чаще одного раза в четыре года.
16. Уставы ВС РФ подразделяются на:
- а) Боевые и общевойсковые;
 - б) Тактические, стрелковые и общевойсковые;
 - в) Уставы родов войск и строевые.
17. Боевые уставы ВС РФ содержат:
- а) Теоретические положения и практические рекомендации на использование войск в бою;
 - б) Организационные принципы боевой деятельности военнослужащих;
 - в) Практические рекомендации родам войск о их задачах в военное время.
18. Общевойсковые уставы ВС РФ регламентируют:
- а) Жизнь, быт и деятельность военнослужащих армии;
 - б) Действия военнослужащих при ведении военных операций;
 - в) Основы ведения боевых действий.
19. Началом военной службы для граждан, не пребывающих в запасе и призванных на службу, считается:
- а) День убытия из военного комиссариата к месту службы;
 - б) День прибытия в воинское подразделение;
 - в) День принятия воинской присяги.
20. Окончанием военной службы считается день:
- а) В который истек срок военной службы;
 - б) Подписания приказа об увольнении со срочной военной службы;
 - в) Передачи личного оружия другому военнослужащему.
21. Что такое рациональное питание?
- а) Разнообразное
 - б) Учитывающее особенность человека

- в) Учитывающее возраст
 г) Учитывающее климат
 д) Все перечисленное
22. Что значит рационально питаться?
 а) Получать питательные вещества с пищей в достаточном количестве и сочетании.
 б) Питаться в фастфуде.
 в) Питаться одной из группой продуктов (монодиета).
23. В каких продуктах особенно много углеводов?
 а) В крупах и фруктах
 б) В мясе и овощах
 в) В молочных продуктах
24. Что составляет 2/3 человеческого организма?
 а) Мышцы
 б) Кости
 в) Вода
25. Что является основным строительным материалом клеток организма?
 а) Витамины
 б) Жиры
 в) Белки
26. Мешает ли усвоению полезных веществ из пищи просмотр телевизора или прослушивание радио во время еды?
 а) Да
 б) Нет
27. Полезно ли переедать?
 а) Да
 б) Нет
28. К чему приводит запивание водой или соками пищи?
 а) Ни к чему, оно полезно
 б) К ускорению процессов пищеварения
 в) К замедлению процессов пищеварения
29. Источником чего являются жиры?
 а) Воды
 б) Витаминов
 в) Энергии
30. Что является структурным компонентом зубов, мышц, клеток крови, костей?
 а) Витамины
 б) Минеральные вещества
 в) Углеводы

КЛЮЧИ

Вариант 1	Вариант 2
1-а	1-б
2-г	2-в
3-б	3-д
4-в	4-в
5-б	5-а
6-б	6-б

7-а	7-б
8-в	8-г
9-г	9-б
10-г	10-г
11-г	11-а
12-г	12-а
13-г	13-а
14-б	14-а
15-а.б	15-а
16-в	16-а
17-б	17-а
18-а	18-а
19-в	19-а
20-а	20-а
21-б	21-а
22-а	22-а
23-б	23-б
24-в	24-в
25-а	25-в
26-а	26-а
27-б	27-б
28-в	28-в
29-в	29-в
30-б	30-б

2.3.2 Перечень вопросов для подготовки к зачёту

1. Основные приемы удаления инородных тел из дыхательных путей.
2. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Колото-резанные раны. Паренхиматозное кровотечение.
3. Открытые и закрытые переломы, обработка и госпитализация.
4. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
5. Понятие травматического токсикоза.
6. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.
7. Первая помощь при отсутствии сознания.
8. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).
9. Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.
10. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
11. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.
12. Классические венерические заболевания. ИППП – ВИЧ, СПИД, сифилис.
13. Военская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет.
14. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.

15. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.
16. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Призыв на военную службу.
17. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Устройство казармы.
18. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.
19. Правила поведения в защитных сооружениях. Респираторы, ватно-марлевые повязки.
20. Защита сельскохозяйственных растений от радиационных осадков, пыли.
21. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

2.2.2.4 Условия выполнения задания на зачёте:

Понимание сущности вопроса определяет критерии оценки ответа.

Критерии оценки ответа: 100%–85% правильного ответа – «5»

85%–70% правильного ответа – «4»

70%–50% правильного ответа – «3»

менее 50% правильного ответа – «2».

Практические занятия
Практическое занятие № 1

Тема: Планирование действий в чрезвычайных ситуациях в образовательных учреждениях

Цель: Научить студентов разрабатывать план действий в чрезвычайных ситуациях в образовательных учреждениях.

Порядок выполнения работы.

1. Выполните задания с 1 по 2.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите план действия по предупреждению и ликвидации ЧС природного и техногенного характера, порядок его составления и ответьте на контрольные вопросы.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности людей.

Последствия ЧС природного и техногенного характера парализуют нормальное функционирование объектов экономики и существенно нарушают жизнедеятельность населения на обширных территориях. В связи с этим важное социальное и экономическое значение имеет планирование и осуществление ряда крупных мероприятий по предупреждению и заблаговременной подготовке к ликвидации возможных последствий ЧС.

План является основным планирующим документом звена РСЧС и его содержание и сведения служат основой для разработки остальных разрабатываемых планов и документов. Планы действий по предупреждению и ликвидации ЧС природного и техногенного характера разрабатываются во всех федеральных и муниципальных образованиях (Планы).

План представляет собой комплекс оперативных и справочных документов, используемых соответствующими органами управления муниципального звена РСЧС в своей деятельности предупреждения и ликвидации ЧС.

План предусматривает объём, сроки, организацию и порядок выполнения мероприятий звена РСЧС по предупреждению или снижению размеров ущерба и потерь от ЧС, последствий крупных производственных аварий, катастроф и стихийных бедствий при угрозе их возникновения, а также по защите населения, материальных и культурных ценностей, проведению аварийно-спасательных и других неотложных работ при их возникновении, а также определяют привлекаемые для этого силы и средства. Планы уточняются при возникновении угрозы и непосредственно в процессе работ по ликвидации ЧС.

С возникновением ЧС органы управления звена РСЧС приводятся в готовность, а также вводятся Планы.

Рассмотрим на примере Плана образовательного учреждения.

План состоит из двух разделов и приложений.

Раздел 1. Характеристика техникума и краткая оценка возможной обстановки, которая может сложиться в техникуме и вблизи её территории

Возможности техникума по защите обучающихся и постоянного состава.

Раздел 2. Мероприятия при угрозе и возникновении производственных аварий, катастроф и стихийных бедствий (чрезвычайных ситуаций)

При радиоактивном загрязнении

При аварии на химически опасном объекте

При пожаре в техникуме или на объекте, находящемся по соседству

При угрозе взрыва в техникума

Организация управления, оповещения и связи

Приложения – содержат сведения: план эвакуации, расчет времени эвакуации персонала, силы и средства и др.

Титульный лист – оформляется на отдельном листе.

Раздел I и II, а также приложение оформляются с нового листа.

Образец плана

Титульный лист

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

(фамилия, инициалы)

« ____ » _____ 20__ г.

ПЛАН

гражданской обороны техникума _____

г. Чита, 20__ г.

Раздел I: Характеристика техникума и краткая оценка возможной обстановки, которая может сложиться в техникуме и вблизи её территории

Техникум – типовое трехэтажное панельное здание. Расположена в границах города (района). Она обеспечена теплом, газом, водой и электричеством. При нарушении правил эксплуатации возможно возникновение пожаров и взрывов. Наиболее опасными являются кабинеты химии, физики, биологии, трудового воспитания и столовая с её газовыми плитами.

По территории города (городского или сельского района) проходят автомобильные и железнодорожные магистрали (какие, где), расположены крупные объекты (перечислить), функционируют химически опасные предприятия (перечислить), в том числе использующие в производственной деятельности хлор (водопроводная станция (адрес) и электродный с вод (адрес), аммиак (плодоовощная база, мясокомбинат... и т. д.).

На территории города находятся пожаро- и взрывоопасные объекты (перечислить), а также железнодорожная станция (какая, где), где грузят и через которую следуют транзитом вагоны с АХОВ и другими опасными грузами. На перечисленных объектах возможны крупные аварии и катастрофы, создающие опасные для школы ЧС.

Кроме аварий и катастроф для нашего города (района) типичны такие стихийные бедствия, как (перечислить). Они наносят значительный материальный ущерб, внезапно нарушают нормальную жизнедеятельность, зачастую приводят и к гибели людей.

Вблизи техникума радиационно-опасных объектов нет, однако радиоактивное загрязнение возможно в случае аварии на АЭС, расположенной в ___ км.

Наибольшую непосредственную опасность для техникума представляют (перечислить объекты), которые в случае аварии могут заразить воздух хлором или аммиаком, а также вызвать взрывы и пожары.

Раздел II. Мероприятия при угрозе и возникновении производственных аварий, катастроф и стихийных бедствий (чрезвычайных ситуаций)

1. При радиоактивном загрязнении. С получением сообщения об угрозе или выпадении радиоактивных осадков выполнить пункты 1-8 календарного плана таблица 1. С введением вышестоящим органом управления по делам ГО и ЧС режима защиты населения получить указания по учебному процессу в управлении образования города.

2. При аварии на химически опасном объекте. С получением сообщения об аварии на химически опасном объекте выполнить пункты 9–15 календарного плана таблица 1.

Штабу по делам ГО и ЧС, учителям (преподавателям, воспитателям) в течение 30 минут после ликвидации очага заражения проветрить помещения, провести контроль химического заражения и только после этого разрешить входить в них обучающимся.

3. При пожаре в техникуме или на объекте, находящемся по соседству. При возникновении загорания в зданиях техникума прекратить учебный процесс и вывести обучающихся в безопасный район, вызвать пожарную команду по городской телефонной сети «01».

При возникновении пожара на объекте по соседству и угрозе перехода пламени на здание техникума вывести обучающихся в безопасное место. Выполнить пункты 16–19 календарного плана таблица 1.

В случае чрезвычайной ситуации жителей оповестят сирены, по радиотрансляционной и телевизионным сетям будет передан сигнал «Внимание всем!» и далее следует текст:

Пример: «Внимание! Говорит управление по делам ГО и ЧС города. Граждане! Произошла авария на (таком-то объекте) с выбросом химически опасного вещества – аммиака. Облако заражённого воздуха распространяется в направлении... Всем, находящимся в районе, немедленно покинуть жилые дома, организации, учреждения, учебные заведения, детские сады и ясли и выйти в район... (Может быть указано где, когда и кому укрыться, что выполнить, а кому оставаться на месте)».

Примечание: примерно такие тексты будут объявляться при других чрезвычайных ситуациях (авариях, катастрофах и стихийных бедствиях).

4. При угрозе взрыва в техникуме. Выполнить пункт 16 календарного плана таблица 1.

5. Организация управления, оповещения и связи. Оповещение и сбор руководящего и постоянного состава осуществлять в соответствии со схемой оповещения.

Руководство мероприятиями осуществлять в соответствии с календарным планом таблица 1 и указаниями управления образования и управления по делам ГО и ЧС города (района).

Связь организовать через городскую АТС по телефонам:

- управление образования города...
- управление по делам ГО и ЧС города...

При выходе из строя городской АТС – посылными.

Начальник штаба по делам ГО и ЧС техникума № ____ (подпись)

Таблица 1 – Календарный план основных мероприятий ГО и ЧС техникума

№ п/п	Мероприятия	Сроки Проведения	Ответственные за выполнение
1	2	3	4
ВЫПОЛНЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ГО И ЧС В ШКОЛЕ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС			
А. При аварии на радиационно опасном объекте (радиоактивном загрязнении):			
1.	Осуществить сбор руководящего и преподавательского состава, должностных лиц ГО и ЧС техникума для доведения обстановки и постановки задач.	"Ч"+0,5 ч в нераб. Время	Директор – начальник ГО техникума, звено связи и оповещения
2.	Запретить выход из помещений (без крайней необходимости) учащихся и постоянного состава до получения указаний по режиму защиты	"Ч"+0,5 ч	Нач. штаба ГО и ЧС, учит. и классн. руководители
3.	Загерметизировать окна и двери, отключить приточную вентиляцию	"Ч"+1,5ч	Зам. НТО по МТО. пом. НШ, препод. и классн. руководители
4.	Выставить пост радиационного и химического наблюдения	"Ч"+0,5 ч	Пом. НШ ГО и ЧС техникума.. нач. поста РХК
5.	Организовать изготовление учащимися ватно-марлевых повязок и накладок из плёночных материалов	"Ч"+2 ч	Преподавателя, классн. руководители
6.	Раздать йодистый препарат постоянному составу	"Ч"+2,5 ч	Зам. НГО по МТО
7.	Разместить учащихся младших курсов в оборудованном подвальном помещении	"Ч"+1,5ч	Зам. НШ ГО и ЧС, преподавателя и классн. руководители
8.	Выполнить мероприятия по режиму защиты, который будет объявлен	Согласно рекомендациям	НШ ГО и ЧС техникума
Б. При аварии на химически опасном объекте (химическом заражении)			
9.	Оповестить весь коллектив техникума о химическом заражении путём передачи речевой информации До получения указаний о выходе из района заражения: - собрать всех учащихся в здании школы; - загерметизировать окна, двери	"Ч"+0,3	Директор – начальник ГО, штаб ГО и ЧС, классн. руководители
10.	Организовать пропитку ватно-марлевых повязок для постоянного состава и учащихся 2%-м раствором соды при хлоре и	"Ч"+0,5 ч	Зам. НГО по МТО, классн. руководители

	5%-м раствором лимонной (борной) кислоты при аммиаке. Надевать по команде директора		
11.	Организовать взаимодействие с управлением по делам ГО и ЧС города (района) и управлением образования по вопросам действий в случае заражения, а также с медицинскими учреждениями по организации медпомощи поражённым	"Ч"+1ч	НШ ГО и ЧС
12.	Выставить пост радиационного и химического наблюдения, привести в готовность спасательную группу и звено охраны общественного порядка	" Ч"+1,5ч	Пом. НШ ГО и ЧС
13.	Организовать вывод учащихся в безопасный район по указанию управления ГО и ЧС города и управления образования	" Ч"+0,5ч	НГО, штаб по делам ГО и ЧС, препод. и классн. руководители
14.	Обеспечить оказание медицинской помощи пострадавшим при выходе из заражённого района	" Ч"+0,5 ч	Пом. НШ ГО и ЧС, спасат. группа
15.	Обеспечить организованное возвращение в техникум	После ликвидации очага заражения	НГО, штаб по делам ГО и ЧС. учпрепод.. классн. руководители
В. При пожаре в техникуме или на объекте, находящемся по соседству			
16.	Вывести учащихся из здания в безопасное место	"Ч"+0,3 ч	НГО, штаб по делам ГО и ЧС, препод., классн. руководители
17.	Организовать работу противопожарного звена по наблюдению за пожарной обстановкой и ликвидацией отдельных загораний с помощью огнетушителей	"Ч"+0,5 ч	Пом. НШ ГО и ЧС, командир противопожарного звена
18.	Привести в готовность спасательную группу и санитарный пост для оказания помощи пострадавшим от угарного газа и ожогов	"Ч"+0,5 ч	Звм. НШ ГО и ЧС , командир спасательной группы
19.	Проветрить учебные классы и возобновить учебный процесс	После ликвидации пожара	НГО, препод, классн. руководители

Задание 2.

Техническое оснащение: чистые листы бумаги, карандаши, линейки, ручки.

Разработать и выполнить План и приложения к нему по приведенному в работе образцу.

Практическое занятие № 2

Тема: Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Цель: ознакомиться со средствами индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 4.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите виды и характеристику средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени и ответьте на контрольные вопросы.

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

СИЗ делятся:

- на средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки);

- средства защиты кожных покровов и органов зрения (защитные костюмы, специальные очки);

- медицинские средства индивидуальной защиты.

По принципу защитного действия СИЗ подразделяются:

- на средства фильтрующего типа;

- на средства изолирующего типа.

По способу изготовления СИЗ подразделяются:

- на средства, изготавливаемые промышленностью;

- на средства изготавливаемые населением.

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

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

По типу защиты противогазы делятся:

- на фильтрующие – предназначены для защиты органов дыхания, лица и глаз от различных отравляющих веществ; осуществляют фильтрацию окружающего воздуха; обычно возможна замена фильтрующего элемента;

- изолирующие – предназначены для генерации дыхательной смеси, то есть органы дыхания дышат не окружающим воздухом, а воздухом, генерируемым регенеративным патроном и системой кислородного обогащения;

- шланговые – применяются обычно при работе в емкостях поставка воздушной смеси осуществляется в них с некоторого отдаления (10–40 м).

Фильтрующие противогазы состоят из резинового шлема-маски и фильтрующей противогазовой коробки, которые сообщаются между собой при помощи соединительной трубки или без нее; сумки для противогаза; незапотевающей пленки. Некоторые противогазы оснащены: мембранами переговорного устройства; устройства позволяющим протирать стекло со стороны лица; устройством для питья при помощи резиновой трубки; чехлами для противогазной коробки. Противогаз ГП-5 в настоящее время используется для взрослого гражданского населения. В его комплект входят; фильтрующе-поглощающая коробка, присоединяющаяся непосредственно к лицевой части шлема-маски, шлем-маска, сумка и незапотевающие пленки.

Противогаз ГП-7 представляет собой одну из наиболее совершенных современных моделей. В комплект этого противогаза входит: фильтрующе-поглощающая коробка, лицевая часть шлема-маски, незапотевающие пленки, уплотнительные манжеты (обтюраторы), защитный чехол, сумка.

Гражданский противогаз ГП-7 имеет ряд преимуществ перед противогазом ГП-5. Так, уменьшение сопротивления фильтрующе-поглощающей коробки облегчает дыхание. Обтюратор (манжета-утеплитель, служащая для перекрытия

потока света, воды или воздуха) обеспечивает надежную герметизацию и уменьшает давление лицевой части на голову (чрезмерное давление вызывает болевые ощущения, понижение слышимости, раздражение кожи). Все это позволяет находиться в противогазе более длительное время.

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

Порядок надевания противогаза следующий:

- 1) по команде «Газы!» закрыть глаза, задержать воздух;
- 2) левой рукой достать из сумки противогаз, придерживая ее правой рукой;
- 3) выдернуть клапан из фильтра;
- 4) перед надеванием противогаза расположить большие пальцы рук снаружи, а остальные пальцы внутри;
- 5) приложить нижнюю часть шлем-маски к подбородку;
- 6) резко надеть противогаз на голову по направлению снизу вверх;
- 7) выдохнуть;
- 8) необходимо, чтобы после не образовалось складок, очковый узел был расположен на уровне глаз;
- 9) перевести сумку на бок.

Изолирующие противогазы – полностью изолируют органы дыхания от окружающей среды. Дыхание в таких противогазах совершается за счет запаса кислорода, находящегося в самом противогазе. Изолирующий противогаз предназначен для защиты органов дыхания, глаз, кожи лица и головы человека при выполнении аварийных, газоспасательных и восстановительных работ. Эти противогазы позволяют работать да же там где полностью отсутствует кислород воздуха: при авариях, диверсиях.

Противогаз ИП-4МК используется в непригодной для дыхания атмосфере, в том числе содержащей хлор (до 10%), аммиак, сероводород. Комплектуется регенеративными патронами в количестве 5 шт. Может применяться вместе с защитным костюмом. Принцип работы основан на выделении кислорода из химических веществ при поглощении углекислого газа и влаги, выдыхаемых человеком. Противогазы ИП-4МК надежно работают в интервале температур от -40 до +40⁰С.

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

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

Респираторы производятся для различных целей:

- промышленных (индустриальные);
- военных;

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

Классификация респираторов по назначению следующая:

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

По типам конструкции респираторы подразделяются на два вида:

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

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

Респиратор У-2К предназначен для защиты органов дыхания от радиоактивной и промышленной пыли, бактериальных аэрозолей. Этот респиратор представляет собой полумаску, изготовленную из двух слоев фильтрующего материала. Имеется клапан выдоха, расположенный в центре маски. При входе воздух проходит через всю поверхность респиратора, через клапан вдоха попадает в органы дыхания. При выдохе воздух через клапан выдоха выходит наружу, не попадая в фильтрующий материал. Поэтому защитные свойства респиратора не снижаются.

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

Простейший респиратор представляет собой ватно-марлевую повязку.

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

Противопыльная тканевая маска состоит из корпуса и крепления. Корпус изготавливается из четырех-пяти слоев ткани. В корпусе маски предусмотрены смотровые отверстия, в которые вставляются пластины, из какого-либо прозрачного материала или стекла. Плотное прилегание маски к голове обеспечивается с помощью:

- резиновой тесьмы, которая вставляется в верхний шов;
- завязок, пришитых к нижнему шву крепления;
- поперечной резинки, прикрепляемой к верхним узлам корпуса маски.

Для надевания маски необходимо: 1) поперечную резинку и крепление перебросить на наружную сторону маски; 2) обеими руками взять нижний край крепления таким образом, чтобы большие пальцы были обращены наружу; 3) плотно приложить нижнюю часть корпуса маски к подбородку; 4) крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу; 5) придать маске

наиболее удобное положение на лице, расправив поперечную резинку крепления маски на голове.

Средствами индивидуальной защиты кожи называют изделия, изготовленные из специальных материалов, которые дополняют (заменяют) обычную одежду и обувь человека, необходимость в средствах индивидуальной защиты кожи возникает при ядерном (химическом, бактериологическом) заражении местности, а также при воздействии на человеческий организм отравляющих, радиационных веществ, биологических средств и светового потока ядерного взрыва.

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

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

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

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

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

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

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

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

К фильтрующим средствам индивидуальной защиты относится комплект защитной одежды ЗФО-МП. Данный комплект предназначен для защиты кожных покровов человека от аварийно-химически опасных веществ (АХОВ), находящихся в парокапельном состоянии.

Комплект ЗФО-МП состоит из куртки с капюшоном, брюк, белья из бязи, перчаток и специальных ботинок. Комплект двухслойный. Верхний слой

изготавливается из ткани с пропиткой, защищающей от воздействия кислот. Внутренний слой – из хлопчатобумажной ткани с пропиткой, связывающей пары действующего химического вещества.

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

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

Контрольные вопросы

1. Перечислите, что относится к средствам индивидуальной защиты кожи?
2. Расскажите, каким образом средства индивидуальной защиты кожи подразделяются по принципу защитного действия?
3. Опишите, что такое противогаз?
4. Покажите, каков порядок надевания противогаза?
5. Определите, что необходимо для надевания ватно-марлевой повязки?

Задание 2. Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу, При выполнении данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 1.

1. СИЗ делятся на...	1. поставки воздушной смеси с некоторого отдаления, обычно они применяются при работе в емкостях
2. По принципу защитного действия СИЗ подразделяются на...	2. изолирующие средства индивидуальной защиты кожи
3. Противогаз это...	3. гражданские противогазы
4. Респиратор это...	4. фильтрующе-поглощающая коробка, присоединенная непосредственно к лицевой части шлема-маски, шлем-маска, сумка и незапотевающие пленки
5. Изолирующие противогазы предназначены для ...	5. облегченное СИЗ органов дыхания защищающее их от попадания аэрозолей и вредных газов
6. Шланговые противогазы предназначены для ...	6. Средства фильтрующего типа, средства изолирующего типа
7. ГП-5, ГП-7 это ...	7. фильтрующе-поглощающая коробка, шлем-маска, незапотевающие пленки, уплотнительные манжеты (обтюраторы), защитный чехол, сумка
8. Комплекты ОЗК, КИХ-4, КИХ-5 - это ...	8. средства защиты органов дыхания; средства защиты кожных покровов и органов зрения; медицинские средства индивидуальной защит
9. В комплект ГП-5 входят ...	9. средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица
10. В комплект ГП-7 входят ...	10. генерации дыхательной смеси

Задание 3. Закрепите порядок надевания противогаза ГП-7.

Техническое оснащение: противогаз ГП-7.

Используя противогаз ГП-7, освоите методику их надевания на себя и пострадавшего.

Задание 4. Изготовьте ватно-марлевую повязку.

Техническое оснащение: отрезки марли по числу обучающихся длиной 100 см. и шириной 60 см, вата 30x20 см, толщиной 2 см, нитки, иголки, ножницы.

Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо:

- 1) взять отрезок марли длиной 100 см и шириной 60 см;
- 2) разложить марлю на столе;
- 3) на середину марли ровно выложить слой ваты толщиной 1–2 см и размером 30x20 см;
- 4) сложить марлю по всей длине, накладывая на вату;
- 5) разрезать по длине оставшиеся концы марли с каждой стороны, чтобы получились завязки.

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

Практическое занятие № 3

Тема: Правила эвакуации населения из зоны чрезвычайных ситуаций.

Цель: сформировать понятие эвакуация и рассредоточение, и порядок эвакуации населения.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 3.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите правила эвакуации населения из зоны ЧС и ответьте на контрольные вопросы.

Порядок проведения эвакуации

Рассредоточение и эвакуация населения – один из способов защиты населения от оружия массового поражения, а также в чрезвычайных ситуациях мирного времени. Рассредоточение и эвакуация широко применялись при ведении войн в прошлом, в частности во вторую мировую войну, в том числе и в Великую Отечественную войну.

Эвакуация населения – комплекс мероприятий по организованному вывозу или выводу с территории городов и иных населенных пунктов, отнесенных к группам по гражданской обороне, гражданского персонала организаций, переносящих свою деятельность в загородную зону или прекращающих ее в военное время, нетрудоспособного и незанятого в производстве населения, а также населения, проживающего в зонах возможного катастрофического затопления.

Виды эвакуации:

1. По видам опасности: о эвакуация из зон возможного и реального химического, радиоактивного, биологического заражения (загрязнения); о эвакуация из зон возможных сильных разрушений; о эвакуация из зон катастрофического затопления и др.

2. По удалённости:

- локальная (в пределах города, населенного пункта, района);
- местная (в границах субъекта РФ, МО);
- региональная (в границах федерального округа);
- государственная (в пределах РФ).

3. По способам эвакуации:

- своим ходом. Население эвакуируется, используя собственные транспортные средства либо пешком;

- на транспортных средствах общего пользования. Люди эвакуируются централизованно на государственных (мобилизованных государством) транспортных средствах: железнодорожных, автомобильных, водных, воздушных.

- комбинированный. Часть населения эвакуируется своим ходом, остальные вывозятся на транспортных средствах общего пользования до мест размещения в загородной зоне или до промежуточных пунктов эвакуации, откуда можно выехать самостоятельно различными видами транспорта в конечные пункты назначения. Основной способ. Используется с целью проведения эвакуации в кратчайшие сроки.

4. По длительности проведения

- временная (с возвращением на постоянное местожительство в течение нескольких суток);

- среднесрочная – до 1 месяца;

- продолжительная – более месяца.

5. По времени начала проведения

- упреждающая (заблаговременная). Основанием для проведения данной меры защиты является краткосрочный прогноз возникновения запроектной аварии или стихийного бедствия на период от нескольких десятков минут до нескольких суток.

- экстренная (безотлагательная). В случае возникновения чрезвычайной ситуации с опасными поражающими воздействиями проводится экстренная (безотлагательная) эвакуация населения. Вывоз (вывод) населения из зоны чрезвычайной ситуации может осуществляться при малом времени упреждения и в условиях воздействия на людей поражающих факторов чрезвычайной ситуации.

6. По охвату эвакуационными мероприятиями населения, оказавшегося в зоне чрезвычайной ситуации:

- общая. Предполагает вывоз (вывод) всех категорий населения из зоны чрезвычайной ситуации, за исключением нетранспортабельных больных, обслуживающего их персонала, а также граждан, подлежащих призыву на военную службу по мобилизации;

- частичная. Проводится без нарушения действующих графиков работы транспорта.

Загородная зона – территория в пределах административных границ субъекта РФ, расположенная вне зон возможных разрушений, возможного опасного химического заражения, возможного катастрофического затопления, а также вне зон возможного радиоактивного заражения (загрязнения), вне приграничных районов, заблаговременно подготовленная для обеспечения жизнедеятельности местного и эвакуированного населения.

Эвакуации подлежат:

1. Работники расположенных в населенных пунктах организаций, переносящих производственную деятельность в военное время в загородную зону.

2. Неработающие члены семей указанных работников.

3. Нетрудоспособное и не занятое в производстве население.

4. Материальные и культурные ценности:

- государственные ценности (золотовалютные резервы, банковские активы, ценные бумаги, ведомственные архивы государственных органов и т. д.);
- производственные и научные ценности;
- запасы продовольствия,
- медицинское оборудование объектов здравоохранения,-
- оборудование объектов водоснабжения,
- сельскохозяйственные животные, запасы зерновых культур, семенные и фуражные запасы;
- культурные ценности мирового значения;
- российский страховой фонд документов библиотечных фондов;
- культурные ценности, имеющие исключительное значение для культуры народов РФ и т. д.

При этом эвакуированные постоянно проживают в загородной зоне вплоть до особого распоряжения.

Эвакуацию следует отличать от рассредоточения.

Рассредоточение – комплекс мероприятий по организованному вывозу (выводу) из городов и размещению в загородной зоне для проживания и отдыха рабочих и служащих объектов экономики, продолжающих свою деятельность в особых условиях.

Рассредоточиваемые постоянно доставляются на рабочие места в город, а по окончании работы вывозятся в загородную зону.

Рассредоточению подлежит персонал:

1. Уникальных (специализированных) объектов экономики, для продолжения работы которых соответствующие производственные базы в загородной зоне отсутствуют или располагаются в категорированных городах.

2. Организаций, обеспечивающих производство и жизнедеятельность объектов категорированных городов (городских энергосетей, объектов коммунального хозяйства, общественного питания, здравоохранения, транспорта и связи и т. п.).

3. Совместно с работниками организаций рассредоточиваются неработающие члены их семей.

Районы размещения рассредоточиваемых рабочих и служащих в загородной зоне оборудуются противорадиационными и простейшими укрытиями.

Категории граждан подлежащих эвакуации пешим порядком и транспортом.

В первую очередь выводятся медицинские учреждения, лица, которые не могут преодолеть пешим ходом дальние расстояния (беременные женщины, женщины с детьми до 14 лет, больные, находящиеся на лабораторном лечении, мужчины старше 65 и женщины старше 60 лет), а также рабочие и служащие свободных смен предприятий, продолжающих свою деятельность в чрезвычайных ситуациях.

Работающие смены действующих объектов экономики с началом эвакуационных мероприятий остаются на рабочих местах в готовности по сигналу укрыться в защитных сооружениях. В загородную зону они убывают после прибытия отсюда им на замену отдохнувших смен.

Транспортом вывозятся рассредоточиваемые (работники предприятий, продолжающих работу в городе), формирования гражданской обороны, больные,

престарелые, инвалиды, женщины с детьми до 10 лет. Остальные категории граждан выводятся пешком до пункта промежуточной эвакуации.

В загородную зону в особых условиях предусматривается также эвакуация аппаратов министерств, ведомств, которые планируют эвакуационные мероприятия, организуют их материально-техническое обеспечение и проведение.

Общие обязанности эвакуируемых:

При объявлении эвакуации:

1. Быстро подготовить средства индивидуальной защиты (если они выданы), личные вещи и документы (паспорт, военный билет, диплом об образовании, свидетельство о рождении – для детей).

2. Уложить все вещи в чемодан, вещевой мешок или сумку, к ним прикрепить ярлык с указанием ФИО, постоянного адреса и места эвакуации.

3. Детям на одежду пришить метки из белой ткани с указанием ФИО, года рождения, адреса проживания родителей и конечного пункта эвакуации.

4. Взять с собой средства индивидуальной защиты, дополнительную одежду, обувь, постельные принадлежности, набор медикаментов и двух-, трёхсуточный запас продуктов питания.

5. В квартире отключить газ, электроприборы, снять занавески с окон, закрыть форточки. Легковоспламеняющиеся вещи поставить в простенки квартиры.

6. Закрыть квартиру и сдать её под охрану ответственным лицам.

7. Прибыть к назначенному сроку на эвакуационный пункт.

По прибытии на сборный эвакуационный пункт:

1. Пройти регистрацию.

2. Поддерживать дисциплину и порядок.

3. Выполнять указания должностных лиц администрации эвакуационного пункта.

В сборных эвакуационных пунктах каждому человеку прошедшего регистрацию выдаётся эвакуационный лист:



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОКИНУТЬ ПОМЕЩЕНИЕ:

- выключить все осветительные и нагревательные приборы;
- закрыть краны водопроводной и газовой сетей, окна и форточки;
- включить охранную сигнализацию (если такая есть);
- закрыть квартиру на все замки



ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ:

- личные документы (паспорт, военный билет, свидетельства о браке, о рождении детей, пенсионное удостоверение), деньги;
- продукты питания на 2-3 суток и питьевую воду;
- одежду, обувь (в том числе и тёплую), туалетные принадлежности;
- смену белья, а на случай длительного пребывания – постельные принадлежности;
- кружку, миску, ложку, нож, спички, карманный фонарик

Маршрут эвакуации _____

Схема

Место расположения сборного эвакуационного пункта (СЭП)

Время прибытия на СЭП _____

Рисунок 1 – Образец эвакуационного листа

Порядок эвакуации пешим порядком:

При выводе населения пешим порядком формируются колонны от 500 до 1000 человек. Скорость движения планируется 4–5 километров в час. Для отдыха совершающих марш пешим порядком предусматриваются привалы: малый (на 10–15 минут) – через каждые 1–1,5 часа движения, и большой (на 1–2 часа) в начале второй половины перехода. Маршрут пеших колонн обычно планируется на расстояние одного суточного перехода с задачей выйти за зону возможных разрушений.

При эвакуации пешим порядком необходимо соблюдать указанный темп движения и быть готовым по сигналу Воздушная тревога укрыться в ближайшем защитном сооружении или воспользоваться защитными свойствами местности (овраги, карьеры, ущелья т. п.).

Непосредственно перед маршем, если есть возможность, следует принять горячую пищу, ибо возможность ее приготовления и принятия в пути следования маловероятна. Зимой на маршрутах организуются пункты обогрева.

Транспортные колонны могут формироваться из личного или городского транспорта.

Любой транспорт, оставленный на улице будет изъят муниципалитетом для формирования колонны. Если человек использует личный транспорт, все места должны быть заняты. После того как машина укомплектована (все места заняты), автомобилю назначается место в колонне. Колонна может состоять из 25 автомобилей.

Скорость движения – не более 60 км/ч. Колонна должна уступать место спецтранспорту, идущему в очаг поражения. Для обеспечения въезда спецтранспорта ограничивают большое количество въездных путей.

Что касается комбинированного способа эвакуации. Он применяется, если на эвакуацию выделено очень мало времени. Происходит в первую очередь эвакуация детей до 14 лет и беременные женщины, затем до 35 лет, третья волна – все остальные.

Правила поведения эвакуируемых в колонне (пешей и транспортной):

- организованность и дисциплинированность,
- своевременное и неукоснительное выполнение всех требований и указаний администрации.

Нельзя покидать колонну без разрешения ее начальника.

При плохом самочувствии нужно обратиться к медицинскому работнику, сопровождающему колонну.

В случае появления в колонне посторонних лиц следует немедленно сообщить об этом начальнику колонны.

Эвакоорганы, их структура и задачи.

Планирование, непосредственную подготовку и проведение эвакомероприятий осуществляют эвакоорганы, которые создаются решениями соответствующих руководителей ГО. Заблаговременно формируются:

- эвакуационные комиссии (ЭК);
- сборные эвакуационные пункты (СЭП);
- промежуточные пункты эвакуации (ППЭ);
- эвакоприемные комиссии (ЭПК);
- приемные эвакуационные пункты (ПЭП);

- оперативные группы (ОГ).

Основные задачи ЭК: разработка и корректировка планов эвакуации; комплектование и подготовка эвакоорганов; подготовки и проведения эвакомероприятий.

Задачи СЭП: сбор и учет эвакуируемых, их отправку в загородную зону. СЭП располагаются в зданиях общественного назначения, вблизи пунктов посадки на транспорт и в начале маршрутов пешей эвакуации. К одному СЭП приписывается не более 4000–5000 человек. В соответствии с этим определяется и количество выделяемых для эвакуации транспортных средств.

ППЭ создаются за пределами зон возможных разрушений (заражений, загрязнений) в ближайших к ним населенных пунктах, близи путей сообщения. Они предназначаются для кратковременного размещения (отдыха) эвакуируемого населения, его перерегистрации, проведения, при необходимости, дозиметрического и химического контроля, санобработки людей и отправки их в места расселения в загородной зоне. Если требуется, на ППЭ осуществляется обмен или специальная обработка одежды и обуви.

ЭПК создаются для организации приема, размещения и первоочередного жизнеобеспечения эвакуируемого населения. Задачи ЭПК: организация, прием и размещения эвакуируемых, их первоочередного жизнеобеспечения и защиты; уточнения количества прибывших; оценка санитарно-эпидемической, радиационной и химической обстановки на территории своего населенного пункта и внесение необходимых изменений в план размещения горожан..

ПЭП предназначаются для приема, учета и размещения прибывающего населения. Располагаются они вблизи пунктов (станций, пристаней) высадки в общественных административных зданиях. В структуру входят: группы встречи, приема и размещения горожан, учета, отправки и сопровождения эвакуируемых, охраны общественного порядка, а также стол справок, мед.пункт, комната матери и ребенка, комендантская служба.

Задачи ОГ: оповещение, сбор, учет и посадка эвакуируемого населения на транспорт; формирование колонн (эшелонов) и сопровождение их по маршрутам; контроль за проведением эвакуации; сохранение общественного порядка на всех этапах эвакуации.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «эвакуация».
2. Дайте определение понятию «рассредоточение».
3. Расскажите, в чем отличие эвакуации населения и рассредоточение населения.
4. Опишите категории населения, подлежат эвакуации?
5. Перечислите способы эвакуации? Какой способ эвакуации более рациональный?
6. Перечислите документы и вещи должен иметь при себе эвакуируемый?
7. Охарактеризуйте порядок эвакуации пешим порядком.
8. Охарактеризуйте порядок эвакуации транспортом.

Задание 2. Распределите категории граждан и способ их эвакуации.

Категории граждан	Способ эвакуации
Юноши 18 лет.	А. пеший
Девушки 20 лет	Б. транспорт

Мальчики 10 - 13 лет Девочки 10 -14 лет Служащие и сотрудники РЖД Служащие и сотрудники ТГК Мед. сестры Врачи различных специальностей Учителя, преподаватели Женщины с детьми до 3 лет Сотрудники полиции Сотрудники МЧС Мер города и губернатор Студенты техникума и института Служащие и сотрудники автозавода Пенсионеры	
---	--

Задание 3. Опишите порядок Ваших действий при объявлении полной эвакуации из города, если: а) Вы находитесь на учебе; б) Вы находитесь дома.

Практическое занятие № 4

Тема: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Цель: изучить и отработать модели поведения в условиях автономного существования.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 4.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите правила эвакуации населения из зоны ЧС и ответьте на контрольные вопросы.

Автономное существование – это существование одного человека или группы людей, волей случая оказавшихся в экстремальной ситуации, один на один с природой. Автономное существование человека может быть добровольным и вынужденным.

Вынужденная автономия может быть связана с аварией транспортных средств или ошибками в поведении человека, находящегося в природных условиях (заблудился, отстал от группы и др.).

Добровольная автономия – в данной ситуации оказываются люди, профессии которых предполагают работу в природных условиях, например, геологи, нефтяники и т.п.

Факторы выживания.

Продолжительность предельно допустимого срока автономного существования зависит от многих причин: субъективных и объективных, называемых факторами выживания. Эти факторы условно можно разделить на три группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические.

Первая группа включает в себя состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его воздействию жары, холода, лишениям и т.д., постоянство внутренней среды – гомеостаз. К ней относятся психологическая подготовленность, мотивация, волевые качества, активно-преобразовательная деятельность, от которой будет зависеть преобладание

положительных или отрицательных эмоций. Важные элементы этой группы – это обученность действиям в условиях автономного существования и воля к жизни.

Вторую группу составляют факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление и др. К ней относятся физико-географические особенности района автономного существования: флора и фауна, водоисточники, фотопериодизм и прочее.

Третья группа объединяет факторы, которые обеспечивают защиту человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежища, добывания огня, подачи сигналов и т. д.

Психические реакции.

Значительно осложняет автономное существование возникновение психических реакций, вызванных экстремальным воздействием, основу которых составляет страх.

Реакция тревоги проявляется либо в пассивной форме – прекращение активной деятельности, своеобразной оцепенелости, невосприимчивости к происходящему, своеобразному параличу воли, либо в активной – панике, стремлению убежать от происходящих событий.

У 12–25% наблюдаются истерические реакции. Они проявляются либо в резком двигательном возбуждении, слезах, порой в бессмысленных, неадекватных ситуации поступках, либо в глубоком стопоре – безразличии к происходящему, полной бездеятельности.

Поскольку ряд факторов – холод, жара, голод, боль, уныние, страх – ведут к развитию стресса, их стали называть стрессорами.

Стрессоры возникают в результате взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодовые поражения, отравления, вызванные укусом ядовитых змей, паукообразных, насекомых, употреблением в пищу мяса некоторых рыб, моллюсков, ядовитых растений, контактами с ядовитыми растениями, заражением природно-очаговыми заболеваниями, горной болезнью и т. д.

Боль. Травмы, воспалительные процессы, воздействие высокой или низкой температуры, кислот, щелочей, и т. д. сопровождаются болью, которая представляет собой своеобразную защитную реакцию организма. Не случайно еще в древности боль называли «сторожевым псом» организма. И действительно, человек, лишенный болевой чувствительности, может получить тяжелые, порой смертельные повреждения, так как не сумеет своевременно устранить причину, угрожающую его здоровью. Но именно боль сможет помешать человеку бороться и адекватно действовать. Поэтому окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

Холод. Жара. Снижая физическую активность и работоспособность человека, температурные агрессоры оказывают воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, но и мозг, воля, без которых любая борьба обречена на поражение.

Следовательно, нужно укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, в зависимости от местности и погодных условий.

Голод. Человек может обходиться без пищи в течение продолжительного времени, сохраняя работоспособность, однако многодневное голодание ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию холода, боли и т.д.

Жажда. Может нанести более серьезный вред организму человека, чем голод. Жажда, являясь нормальным сигналом о нехватке жидкости в организме, при невозможности удовлетворить ее из-за недостатка или отсутствия воды становится серьезной помехой для деятельности человека. Поэтому необходимо сразу установить дневную норму расхода воды и пищи, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Организуйте поиск пищи и воды.

Переутомление. Это состояние организма, возникающее после длительного физического напряжения. Оно таит в себе потенциальную опасность, поскольку притупляется воля человека, делает его уступчивым к собственным слабостям. Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяет правильное распределение физических нагрузок, своевременный отдых, который всеми доступными средствами надо делать как можно полноценней.

Одиночество нередко оказывает сильнейшее воздействие на психику человека.

«Полное одиночество невыносимо», утверждал бесстрашный Ален Бомбар, написавший «За бортом по своей воле».

С одиночеством борются по-разному – читают вслух стихи, стараются вспомнить наиболее приятные моменты в жизни, обсуждают вслух свои планы и т. д. Стараются отвлечься активной физической работой по благоустройству жилища и т. д.

Паника. Одна из наиболее сильных эмоциональных форм, порожденных страхом. Слово «паника» происходит от имени древнего бога Пана, внушавшего людям и зверям непреодолимый ужас. Паника проявляется смятением и растерянностью. Человек в паническом состоянии всегда считает ситуацию смертельно опасной для жизни, утрачивает контроль над своими поступками.

Остановить панику могут только решительные действия.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов:

Желание выжить.

Умение применять имеющиеся знания и строго выполнять требования пребывания в той или иной местности.

Уверенность

Рассудительность и инициативность.

Дисциплинированность

Способность анализировать и учитывать свои ошибки.

Выжить – значит решить важнейшие задачи:

Любым способом ликвидировать панику.

Проанализировать ситуацию и наметить пути выхода из нее.

Обеспечить возможные условия выживания (суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева, установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай, при необходимости принять решение на самостоятельный выход к населенным пунктам возникают задачи точного определения своего местонахождения, ориентирование на местности.).

Главная задача автономного существования – выжить с наименьшими потерями.

Контрольные вопросы

1. Расскажите, какое существование называют автономным?
2. Перечислите, причины вынужденного автономного существования.
3. Перечислите, факторы выживания человека при автономном существовании
4. Перескажите психические реакции у человека, возникающие при автономном существовании.
5. Расскажите, каким способом побороть возникшую панику?

Задание 2. Вспомните уроки основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) 6 и 7 классов и предложите способы, как утолить жажду и голод при автономном существовании в лесу.

Задание 3. Вспомните все известные вам способы определения сторон горизонта и опишите их.

Задание 4. Как правильно развести костер? Укажите последовательность дальнейших действий:

- а) Положить на почву растопку;
- б) На растопку положить ветки;
- в) Поджечь костер двумя-тремя спичками;
- г) Приготовить растопку и дрова;
- д) Сверху веток положить поленья и дрова;
- е) Соблюдать правила пожарной безопасности;

Практическое занятие № 5

Тема: Изучение первичных средств пожаротушения.

Цель: Ознакомиться с современными средствами пожаротушения и порядком их использования.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 3.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите виды и характеристику средств пожаротушения и ответьте на контрольные вопросы.

Краткие теоретические сведения

Пожар – неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

Горение – физико-химический процесс, который характеризуется выделением теплоты, излучением света и химическими превращениями.

Для ликвидации пожаров в начальной стадии используются подручные и первичные средства пожаротушения.

Подручные средства — это вещества и предметы, заранее не подготовленные для тушения пожаров. К ним относится вода, песок, земля, различные предметы, набрасываемые на очаг горения. Набрав в ведро воды из - под крана, человек может потушить небольшой пожар в квартире. Для ликвидации горения телевизора используются различные предметы из плотной материи.

Первичные средства — это приборы и средства, заранее подготовленные для тушения пожаров.

К первичным средствам пожаротушения относятся огнетушители, внутренние пожарные краны, пожарный инвентарь (ящики с песком, бочки с водой, пожарные ведра, совковые лопаты, асбестовые полотна, войлок, кошма) и пожарный инструмент (багры, ломы, топоры и др.).

Средства пожаротушения:

Ручные:

- огнетушители химической пены;
- огнетушитель пенный;
- огнетушитель порошковый;
- огнетушитель углекислотный, бромэтиловый

Противопожарные системы:

- система водоснабжения;
- пеногенератор

Системы автоматического пожаротушения с использованием автоматических средств сигнализации:

- пожарный извещатель (тепловой, световой, дымовой, радиационный)

Огнетушитель – переносное или передвижное устройство для тушения очагов пожара за счет выпуска запасенного огнетушащего вещества.

Огнетушители классифицируются:

- в зависимости от класса пожара;
- по виду применяемого огнетушащего вещества (ОТВ);
- по назначению;
- по объему корпуса,
- по способу подачи огнетушащего состава;
- по виду пусковых устройств;
- по возможности повторного использования и ремонтпригодности.

В зависимости от класса пожара огнетушители предназначаются для тушения:

- твердых горючих веществ (класс пожара А);
- жидких горючих веществ (класс пожара В);
- газообразных горючих веществ (класс пожара С);
- металлов и металлосодержащих веществ (класс пожара D);
- электроустановок, находящихся под напряжением (класс пожара E).

Классы пожаров, как правило, указывают на корпусе огнетушителя пиктограммами.

По виду применяемого огнетушащего вещества (ОТВ) огнетушители делят на следующие виды:

- водные (ОВ) – охлаждают зону горения, а также разбавляют горючую среду водяными парами;
- пенные – хорошо изолируют зону горения от поступления кислорода и охлаждают ее. Подразделяются на воздушно-пенные (ОВП) и химические пенные (ОХП);
- порошковые (ОП) – изолируют очаг горения от окружающего воздуха, тормозят химические процессы горения, предупреждают взрывы;
- газовые (аэрозольные) – «разбавляют» горючую среду, снижая концентрацию и поступление кислорода, тормозят химические процессы горения, снижают температуру в очаге пожара. Подразделяются на углекислотные (ОУ) и хладоновые (ОХ);

- аэрозольные генераторы – подобны порошковым и газовым огнетушителям, но не выбрасывают заранее запасенное ОТВ, а образуют огнетушащий аэрозоль при сжигании заряда.

Огнетушители химические пенные (ОХП) имеют широкую область применения, используются для тушения возгораний твердых и жидких веществ и материалов, за исключением тушения электроустановок, находящихся под напряжением, так как химические пены проводят электрический ток.

Учитывая наличие в зарядах серной кислоты, необходимо проявлять максимум осторожности при работе с этим видом огнетушителей, используя необходимые средства химической защиты.

Огнетушители воздушно-пенные (ОВП) предназначены для тушения пожаров классов А и В (дерево, бумага, краски и горюче-смазочные материалы). Не допускается применение этих огнетушителей для тушения горящих щелочных металлов и электроустановок, находящихся под напряжением. Эксплуатируются при температуре от плюс 5 до плюс 50° С. Перезарядка производится не реже одного раза в год. Хранят огнетушители зимой в теплых помещениях. Периодически их испытывают в деле.

Аэрозольные огнетушители предназначены для тушения загорания ЛВЖ и ГЖ (горючих жидкостей), твердых веществ, электроустановок под напряжением и других материалов, кроме щелочных металлов и кислородсодержащих веществ. Поскольку хладоны, распыляемые этими огнетушителями, отрицательно воздействуют на окружающую среду, способствуют разложению озона, в соответствии с международными соглашениями производство аэрозольных огнетушителей сокращается. К тому же они оказывают слаботоксичное действие на организм.

Углекислотные огнетушители предназначены для тушения электроустановок напряжением свыше 1000 В, двигателей внутреннего сгорания, горюче-смазочных материалов, офисной оргтехники. Они широко используются для комплектации средств первичного пожаротушения и тушения возгораний на подвижном составе электрифицированных железных дорог. Углекислотные огнетушители имеют огнетушащую способность по классу В. Они используются для ликвидации пожаров в тех случаях, когда применение воды не дает положительного результата или ее применение нежелательно. Огнетушители не предназначены для тушения загорания веществ, горение которых может происходить без доступа воздуха (алюминий, магний и их сплавы, натрий, калий).

Следует соблюдать особую осторожность при выпуске огнетушащего вещества из раструба, так как температура на его поверхности понижается до минус 60–70 °С. После применения огнетушителя в закрытом помещении это помещение необходимо проветрить.

Углекислотные огнетушители должны эксплуатироваться в условиях умеренного климата при температурах от минус 40 до плюс 50 °С. Время приведения в действие огнетушителей – не более 5 с. Правила приведения огнетушителя в действие указаны на наклейке, помещенной на его корпусе. На каждые 100 м площади по нормативам необходим пятилитровый огнетушитель.

При тушении электроустановок, находящихся под напряжением, не допускается подводить раструб ближе 1 м к электроустановке или пламени.

Эксплуатация огнетушителей без чеки и пломбы завода-изготовителя или организации, производившей перезарядку, не допускается.

Суммарная масса огнетушителя определяется прибавлением к ней массы диоксида углерода, указанной на наклейке или в паспорте. Необходимо проводить перезарядку и переосвидетельствование баллона каждые пять лет. Перезарядка и ремонт огнетушителей должны производиться в специализированных организациях на зарядных станциях.

Порошковые огнетушители в зависимости от типа применяемого порошка предназначены для тушения пожаров всех классов (А, В, С, Д, Е), а также электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В. Они особо эффективны для тушения кремнийорганических соединений, щелочных и щелочно-земельных металлов.

Преимущества этих огнетушителей по сравнению с другими типами:

- высокая огнетушащая способность;
- универсальность применения (возможность тушения пожаров различных классов);
- возможность тушения электрооборудования, находящегося под напряжением до 1000В;
- широкий температурный диапазон применения (от -50 до + 50 °С);
- удобство применения;
- простота использования.

Однако порошковыми составами можно ликвидировать горение сравнительно небольших по площади очагов пожара, и рекомендуются они к применению на начальных стадиях пожаров.

Порошковые огнетушители выпускают трех типов: ручные (переносные), передвижные и стационарные. На головке порошковых огнетушителей установлен манометр, показывающий степень их работоспособности. Это является большим их преимуществом перед другими видами огнетушителей. Перезарядка – раз в пять лет.

Порошковые огнетушители сравнительно дороги. Они надежны в хранении, однако при длительной невостробованности (более 1,5–2 лет) возможны случаи отказа вследствие окомкования порошковой массы.

Эксплуатация огнетушителей.

В процессе эксплуатации (начиная с момента зарядки) огнетушители подвергаются проверке на прочность сосуда и работоспособность. Периодичность и порядок проверки определяются техническими условиями.

Огнетушитель приводится в действие вручную либо по сигналу специального температурного датчика (самосрабатывающие огнетушители).

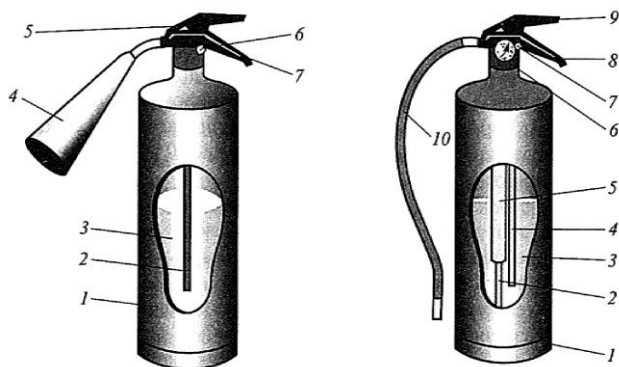


Рисунок 1 – Конструкция переносного газового углекислотного огнетушителя: 1 – корпус; 2 – сифонная трубка; 3 – заряд ОТВ (диоксид углерода); 4 – раструб; 5 – запорнопусковое устройство; 6 – предохранительная чека; 7 – ручка для переноски

Огнетушитель состоит из:

- корпуса (стального или пластмассового), представляющего собой цилиндрический сосуд емкостью от 1 до 100 дм³, в котором находится ОТВ. Стальные баллоны углекислотных огнетушителей рассчитаны на высокое рабочее давление. Давление во всех других огнетушителях во много раз меньше. Сосуды малогабаритных порошковых огнетушителей могут изготавливаться из пластмасс;
- устройства для вытеснения ОТВ из корпуса огнетушителя избыточным давлением в корпусе и подачи его на очаг горения. В порошковых огнетушителях для этих целей обычно используется баллон со сжатым газом или пиротехнический элемент, при сгорании которого создается давление, необходимое для вытеснения ОТВ; в пенных — реакция между химическими веществами, входящими в состав огнетушащего средства;
- газовой трубки с аэратором (используется только в порошковых огнетушителях). Газ проходит от баллона по трубке в нижнюю часть корпуса огнетушителя, затем через порошок, взрыхляя (аэрируя) его, и создает там повышенное давление;
- сифонной трубки, по которой ОТВ подается из корпуса огнетушителя;
- запорного устройства с насадкой-распылителем или шланга с насадкой-распылителем;
- ручки для переноса огнетушителя;
- предохранительного фиксатора (чеки), который предотвращает случайное срабатывание огнетушителя.

При хранении огнетушители следует периодически проверять и перезаряжать (после применения перезаряжать сразу). Огнетушащие вещества и огнетушители с истекшим гарантийным сроком хранения должны подвергаться специальной обработке или утилизироваться. Недопустимо загрязнять окружающую среду, выбрасывая ОТВ без обработки.

Размещены огнетушители должны быть в легкодоступных местах, вне влияния тепловых излучений от нагреваемого технологического оборудования, прямых солнечных лучей, отопительных приборов, так как воздействие тепла на огнетушители не допускается.

Огнетушители размещают на высоте не более 1,5 м от уровня пола до нижнего торца огнетушителя и на расстоянии не менее 1,2 м от края двери при ее открывании. В зимнее время при температуре ниже плюс 5°С пенные огнетушители следует переносить в отапливаемое помещение.

Порядок применения порошковых огнетушителей:

- в первую очередь нужно ознакомиться с инструкцией, нарисованной на огнетушителе;
- огнетушитель всегда должен находиться в одном и том же месте, чтобы в любой момент можно было им воспользоваться;

Если произошло возгорание, необходимо провести следующие действия:

- необходимо поднести огнетушитель на минимально возможное и безопасное для тушения пожара расстояние, учитывая, что длина струи огнетушащего вещества составляет 3 м;
- сорвать пломбу на огнетушителе, имеющуюся на запорно-пусковом устройстве (ЗПУ);
- выдернуть чеку;
- направить насадку шланга на очаг возгорания;
- нажать курок (рычаг) на огнетушителе;
- подождать 3–5 секунд для приведения огнетушителя в готовность;
- при выходе огнетушащего вещества тушить возгорание.

В случае применения порошкового огнетушителя в закрытом и малом по объему пространстве, необходимо сразу же после прекращения тушения проветрить это помещение. Кроме того, нужно учитывать возможность образования запыленности из-за порошкового облака (особенно в малом пространстве) и перемещения его в сторону тушащего.

Контрольные вопросы

1. Расскажите, что такое пожар?
2. Опишите, какие средства пожаротушения называются первичными?
3. Поясните, какие средства пожаротушения относятся к подручным?
4. Дайте понятие - что такое огнетушитель?
5. Назовите известные средства пожаротушения?
6. Расскажите, на какие классы делятся огнетушители по классам пожара?
7. Поясните, каким огнетушителем рекомендуется тушить электроустановки?
8. Поясните, каким огнетушителем рекомендуется тушить химические лаборатории?
9. Назовите, какой огнетушитель является универсальным и подходит для тушения всех классов пожара?
10. Перечислите порядок приведения в готовность порошкового огнетушителя при возгорании.

Задание 2. Используя материал задания 1, составьте таблицу.

Сравнительная характеристика огнетушителей по виду применяемого огнетушащего вещества

Вид огнетушителя	Заполнители	Предназначение	Особенности эксплуатации
ОВ			
Пенные			

ОХП			
ОП			
Аэрозольные ОУ			
Аэрозольные ОХ			

Задание 3. Посмотрите и определите, какой огнетушитель находится в учебном кабинете:

- по виду в зависимости от класса пожара.
- вид по типу применяемого огнетушащего вещества (ОТВ).

Практическое занятие № 6

Тема: Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Цель: ознакомиться с ЧС техногенного характера и изучить модели поведения в условиях техногенных ЧС.

Порядок выполнения работы.

1. Выполнить задания с 1 по 2.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите модели поведения при ЧС на транспорте и ответьте на контрольные вопросы.

Модель поведения при автомобильной аварии (катастрофе):

- не терять самообладания;
- управлять машиной до последней возможности;
- напрячь все мышцы и сделать их (каменными) до полной остановки машины;
- не пытаться выскочить из машины на ходу. Статистика показывает что шансов выжить внутри автомобиля в 10 раз больше, чем при попытке покинуть его;
- сделать все возможное, чтобы избежать лобового удара. Он считается одним из самых опасных видов автомобильных аварий. Для этого нужно попытаться съехать с дороги, свернуть в кювет или затормозить так быстро, как только возможно без потери управления, съехать с дороги вправо, но не влево;
- попробуйте выбраться из машины через дверь, а если она не открывается, то через окно;
- извлекать раненых из машины до приезда спасателей можно только в том случае если машина загорелась.

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

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

Как вести себя в общественном транспорте:

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

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

Как вести себя при поездке по железной дороге:

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

Модель поведения при железнодорожной аварии:

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

- не создавайте панику и не допускайте ее.

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

Аварии и катастрофы на водном транспорте связаны со множеством причин. Новейшее радиолокационное и другое навигационное оборудование не спасает суда от столкновений между собой, от попадания на мелководье, рифы. Это можно объяснить ростом количества судов, увеличением скорости и напряженностью графика их движения. Опасные природные явления ураганы, штормы, льды, ухудшение видимости при неблагоприятных метеорологических условиях (туман, дождь) также приводит к авариям и катастрофам. Но статистика указывает, что чаще всего причиной аварий на водном транспорте является человеческий фактор, то есть ошибки, совершенные людьми. Их можно разделить на ошибки, допущенные на стадии проектирования и строительства судов, что приводит к их технической непригодности, и ошибки при эксплуатации.

Опасность возрастает многократно, когда к неблагоприятным метеорологическим условиям прибавляются ошибки, совершаемые людьми из-за невнимательности, небрежности, а также превышение скорости, неправильная оценка курса встречных судов, неправильное маневрирование, нарушение правил перевозки опасных грузов и т. д.

Меры предосторожности при путешествии на водоеме:

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

Модель поведения при ЧС на водном транспорте:

- в начале плавания выясните, как попасть на палубу кратчайшим путем, где расположены выходы;
- узнайте, где хранятся спасательные жилеты и как ими пользоваться;
- при начале эвакуации внимательно слушайте команды;
- не создавайте панику;
- возьмите с собой теплую одежду, одеяло, спасательный жилет, документы, деньги, лекарства, продукты, спички ;
- наденьте спасательный жилет. Это рекомендуется сделать и тем, кто хорошо плавает;
- при посадке в шлюпку ведите себя достойно, не толкайтесь, пропустите вперед детей и женщин; в шлюпке не пересаживайтесь с места на место; если сесть в шлюпку или в другое плав средство не удалось, то прыгайте в воду;
- в первые секунды попадания в воду задержите дыхание и зажмите нос, чтобы вода не попала внутрь; другой рукой держитесь за спасательный жилет;
- выныривайте с открытыми глазами;
- постарайтесь как можно быстрее отплыть от тонущего корабля на безопасное расстояние;
- постарайтесь ухватиться за какой-нибудь плавающий предмет;
- берегите силы;
- подавайте сигналы о помощи;
- учтите, что одежда помогает спасаться от холода, в ней температура тела на несколько градусов выше;

- чтобы согреться в воде, по очереди напрягайте мышцы. Не надо размахивать ногами и руками, на это уйдут все силы;
- если вы в спасательном жилете, то сгруппируйтесь и обхватите руками грудную клетку. Таким образом можно увеличить срок выживания в холодной воде на 50 %;
- помните, что вас наверняка уже начали искать, надо продержаться до прибытия помощи.

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

ЧС, вызванные авариями и катастрофами на гидротехнических сооружениях, связаны с опасностью моментального затопления обширных районов. Огромный стремительный поток вырвавшейся воды создает смертельную угрозу, смывания все на своем пути, приводит к человеческим жертвам, разрушениям. Размеры гидросооружения и его разрушения определяют скорость и высоту возникшей волны. Так, в горных районах скорость волны может достигать 100 км./ч. Каждый гидроузел имеет свою зону затопления. В этой зоне запрещено какое-либо строительство. В случае ЧС проводится оповещение населения при помощи радио, телевидения, телефонов, громкоговорящей связи. Население, получившие оповещения, должно немедленно приступить к эвакуации в безопасное место. Там необходимо ожидать спада воды или новых сообщений.

Контрольные вопросы

1. Укажите какова модель поведения при автомобильной аварии?
2. Расскажите, как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
3. Объясните, в каком месте салона общественного транспорта безопаснее всего находиться во время движения? Почему?
4. Расскажите, как вести себя при поездке на железнодорожном транспорте?
5. Опишите, какова модель поведения при железнодорожной аварии (катастрофе)?
6. Расскажите, каковы причины ЧС на водном транспорте?
7. Расскажите, какие меры предосторожности должны соблюдать путешественники по воде?

Задание 2. Решите ситуационные задачи.

Задача 1. Во время поездки на микроавтобусе газель произошла аварийная ситуация, в ходе которой заклинило входную дверь. Каковы будут ваши действия?

Задача 2. Во время поездки на общественном транспорте вы увидели бесхозную хозяйственную сумку. Опишите ваши действия.

Задача 3. При поездке на метрополитене вы увидели упавшего с платформы человека. Назовите ваши действия?

Практическое занятие № 7

Тема: Разработка социальной рекламы о профилактике вредных привычек.

Цель: Закрепить знания о влиянии вредных привычек на организм человека и об их профилактике.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 2.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите влияние вредных привычек на организм подростка и ответьте на контрольные вопросы.

Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.

Влияние никотина на организм подростка

Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака – это одна из форм наркомании.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, оказывающих вредное влияние на организм.

У начинающих курить табак действие никотина выражено особенно резко; отмечаются головокружение, мышечная слабость, расширение зрачков, слюнотечение, бледность кожи, снижение артериального давления, учащение пульса, снижение аппетита. По мере привыкания постепенно формируется психическая и физическая зависимость, возрастает частота курения при напряженной интеллектуальной работе и физической усталости.

Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь, на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Действуя на органы дыхания, табак вызывает воспаление носоглотки и гортани, хронический бронхит. Функция легких под влиянием курения ослабевает, процесс обмена углекислоты на кислород затрудняется.

К многообразным последствиям курения относятся, прежде всего, болезни сердечнососудистой и пищеварительной систем. Риск развития ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки у курильщиков значительно выше.

90% заболевших раком легкого – злостные курильщики. Рак, бронхит, эмфизема, ишемическая болезнь чаще всего встречаются в среде курильщиков, обуславливая до 80% смертности.

По данным ВОЗ общая смертность среди курящих превышает смертность среди некурящих на 30–80%. Для тех, кто выкуривает 10–19 сигарет, коэффициент смертности возрастает на 70%, а для выкуривающих 40 и более – на 130%.

Вдыхание задымленного табачного воздуха (так называемое пассивное курение) вызывает те же болезни, которыми страдают курильщики. В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих девушек, молодых людей, стало повседневным явлением.

Ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков и молодежи:

Желание казаться старше, стремление подражать взрослым, любопытство способствуют тому, что люди начинают курить. Те, кто пробует закурить или курит, не всегда задумываются над тем, к чему в конечном итоге приведет курение. Эта привычка развивается как зависимость дыхательного центра от веществ, вызывающих дополнительную его стимуляцию. В большинстве случаев курить начинают в подростковом возрасте, либо, подражая товарищам, либо пытаясь снять неприятные ощущения, которые возникают под действием половых гормонов.

В мире от табака ежегодно умирают 3 млн. человек, то есть от курения погибает один человек каждые 13 секунд. Курение убивает в 50 раз больше людей, чем СПИД.

ПОМНИТЕ: закурить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно, и вы будете рабом курения, медленно и верно уничтожать свое здоровье.

Алкоголиком может стать каждый при систематическом употреблении спиртных напитков, в том числе и пива. Ознакомимся с тем, что способен сделать алкоголь с нашим организмом.

На первых порах употребления алкоголя организм выдает реакцию весьма бурную – рвота, затмение сознания. Но юный человек «мужественно» учиться пить – преодолевает защитный барьер. Постепенно развивается не просто устойчивость к действию продуктов окисления алкоголя, а зависимость от энергетического распада спирта. Человек как бы подбрасывает в организм «горючее», ускоряет процессы ассимиляции и диссимиляции. Развивается болезнь, которая носит название алкоголизм.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Такая малая доза, как 80 г алкоголя, сохраняет свое действие в течение 24 часов. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий, ослабляет волю.

Состояние опьянения, сопровождающееся ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков, часто толкает молодых людей на легкомысленные, случайные половые связи, следствием которых нередко бывают нежелательная беременность, аборт, заражение болезнями, передающимися половым путем.

По данным статистики 90% заражений сифилисом и 95% гонореей (как у мужчин, так и у женщин) происходит в состоянии опьянения.

Алкоголь – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека, в результате систематического употребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему. Теряется чувство меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя.

Доза 7–8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень; при длительном употреблении алкоголя развиваются хронический гепатит и цирроз печени. При циррозе печени, вследствие токсического воздействия на ее функциональные клетки продуктами распада этилового спирта, последние гибнут, а их место занимают разрастающиеся клетки соединительной ткани, которые не способны выполнять функции печени (синтезирующую, очистительную, пищеварительную и т. д.).

Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечнососудистой системы вдвое чаще приводят к смерти среди людей, употребляющих алкоголь, чем у непьющих.

Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и, в первую очередь, на половые железы: снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих алкоголем.

По клиническим проявлениям выделяют *три степени алкогольного опьянения*: легкую, средней тяжести и тяжелую.

Для *легкой степени опьянения* характерно повышенное настроение с чувством бодрости, довольства, благодушия. Опьяневший весел, шумит, преисполнен симпатии к окружающим. Возникает самоуверенность, повышенная самооценка, склонность к хвастовству. Появляется стремление говорить, демонстрировать силу и ловкость. Движения становятся размашистыми, порывистыми, но менее точными. Речь быстрая и громкая. Снижается объем и качество работы, растет число ошибок. Критика своего состояния снижается. Длительность такого опьянения от 30–40 мин. до 2–3 часов.

Средняя степень опьянения сопровождается углублением психических нарушений. Оценка ситуации становится неточной, высказывания становятся банальными, однообразными, характерны грубость, плоские, циничные шутки и брань. Внимание с трудом переключается. Легко обнаруживаются затаенные чувства обиды, ущемленной справедливости, ревности. Поведение становится бестактным, бесцеремонным. Утрачивается чувство стыда, нередко обнаруживается сексуальная расторможенность. Длительность этой степени опьянения – несколько часов. Затем наступает сонливость, переходящая в сон, или начинается медленное протрезвление с длительно сохраняющимся чувством слабости, пониженным настроением, отсутствием аппетита, жаждой.

Тяжелая степень опьянения характеризуется резким обеднением психической деятельности. Крайне затрудняется восприятие окружающего, речь отсутствует, или произносятся отдельные слова. Утрачивается понимание речи окружающих. Артериальное давление крови падает, появляется тошнота и рвота, непроизвольное мочеиспускание и дефекация. Возможен смертельный исход. Протрезвление наступает медленно, в течении нескольких дней, нарушается сон и аппетит.

ПОМНИТЕ: спиртные напитки никакими целебными свойствами не обладают.

«Безопасных» доз алкоголя не существует. Считается, что от действия 100 г водки погибают 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.

Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения. Главными причинами смерти мужчин, злоупотребляющих алкоголем, являются травмы, несчастные случаи.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев.

Научные исследования говорят о том, что у трети женщин, употребляющих алкоголь, рождаются недоношенные дети, четверть пьющих женщин рождает мертвых детей. Зачатие в пьяном виде чревато большой опасностью для будущего ребенка.

Среди детей, больных эпилепсией, в 60% случаев родители употребляли алкоголь. Среди умственно отсталых детей в 40% случаев родители – алкоголики.

Наркомания – это общее название ряда тяжелых заболеваний, в процессе которых у больного наблюдается сильная тяга к приему определенных веществ – наркотиков и появление физической и психологической зависимости от них.

Влияние наркотиков на организм подростка

Под наркотическими веществами следует понимать химические продукты синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, которые приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса. Достижение этих состояний с помощью наркотиков называется наркотическим опьянением.

Больными наркоманией чаще становятся лица, легко поддающиеся внушению, лишённые интересов, плохо контролирующие свои желания.

Среди подростков, находящихся на принудительном лечении, более 3% начали употреблять наркотики в 10 лет, 16% – в 12 лет, 50% – в 14 лет. Причины: «было интересно попробовать» – 40%, «приучили друзья» – 20%, «от нечего делать» – 18%.

Наркоманы редко доживают до 40–45 лет.

По мере развития наркомании повышается выносливость к наркотику. Прежние дозы не дают эйфории, начинается прием все более увеличивающихся доз, изменяется картина действия наркотического вещества.

Признаки употребления наркотиков: неряшливость в одежде, во внешнем виде; настроение, приподнятое с переоценкой своих психических возможностей; различные нарушения мышления; ухудшение памяти – трудно сосредоточиться. Агрессивное или взвинченное состояние в поведении.

Чрезмерная веселость, покраснение лица, неумеренный аппетит – признаки употребления анаши. В помещении остается характерный запах. Среди вещей появляются шприцы, баночки, таблетки. Выявляются случаи воровства вещей и денег.

Узкие зрачки, вялость, как бы безучастность, отрешенность – признаки применения опийной группы.

Налитые кровью глаза – при приеме марихуаны.

Все эти признаки особенно ярко проявляются на первой стадии наркомании. Дальше развивается привыкание и полная зависимость. Главной целью жизни наркомана становится стремление принять новую дозу наркотика, утрачиваются другие интересы, наступает деградация личности.

Вследствие передозировки (а ее возможность нельзя исключить даже при применении так называемых очищенных наркотиков) возможен смертельный исход.

От наркомании лечат в стационаре, в наркологическом диспансере и др. местах. Для начала надо обратиться в районный наркологический кабинет.

Профилактика вредных привычек.

Так как алкоголизм и табакокурение тоже относятся к наркотическим веществам, значит, выделим несколько общих истин:

Первая истина: наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) – это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

Вторая истина: наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

Третья истина: человек, предлагающий тебе наркотик, – враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай – назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

Уяснив эти истины, мы придем к однозначному выводу: профилактика наркомании – это, прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.

Четыре правила «Нет!» наркотикам.

Правило первое. Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

У вас должна быть сформирована твердая установка: «Всегда только «Нет!» любым наркотикам. Только «Нет!» – это ваша надежная защита.

Правило второе. Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.

Хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д. Все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию. Итак, «Нет!» безделью. «Нет!» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.

Правило третье. В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами. Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.

Правило четвертое. Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!

ПОМНИТЕ, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать: «Не хочу, и все» – это ваше право.

Контрольные вопросы

Назовите и охарактеризуйте вредные привычки человека.

Расскажите, какое воздействие на организм человека оказывает алкоголь?

Объясните, откуда появилось выражение «Зеленый змий»?

Перечислите, какие заболевания могут появиться у каждого из вас, если начнете принимать алкоголь?

Расскажите об отрицательных факторах никотина, влияющих на здоровье человека.

Расскажите, как избежать психической и физической зависимости от табака?

Узнайте, есть ли у вас сила воли? Если вы начали курить, попробуйте выбросить пачку сигарет и никогда не начинайте вновь.

Объясните понятие «наркомании».

Расскажите, в чем причина патологического пристрастия к наркотикам?

Расскажите, вы употребляете наркотики? Обдумайте, что заставляет вас это делать. Как можно быстрее обратитесь к врачу!

Задание 2.

Техническое оснащение: отдельные листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры, клей, ножницы.

Составьте социальную рекламу, используя свои знания о вредных привычках, материалы задания 1 на темы:

- «Влияние алкоголя на организм человека»;
- «Влияние никотина на организм человека»;
- «Влияние наркотиков на организм человека».

Практическое занятие № 8

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

Цель: Изучить основы рационального питания и освоить методики гигиенической оценки питания.

Порядок выполнения работы.

1. Выполнить задания с 1 по 3.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы рационального питания, факторы рационального питания, группы питания и ответьте на контрольные вопросы.

Стремление людей вести здоровый образ жизни, увеличить свою работоспособность и долголетие привело к тому, что в последнее время очень много внимания стало уделяться *рациональному питанию* как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание – это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека. С пищей человек получает необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией и требуются для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Факторы, оказывающие влияние на правильное питание:

1. Высокие нервно-психические нагрузки, стрессы.
2. Гиподинамия (отсутствие или низкий уровень физических нагрузок).
3. Загрязнение окружающей среды.

Современное представление о рациональном и полноценном питании сформировалось на основании многолетних исследований зарубежных и отечественных ученых.

Рациональным, здоровым питанием является питание, которое удовлетворяет потребности организма в необходимых питательных веществах – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах. В соответствии с теорией рационального сбалансированного питания здоровое питание должно отвечать определенным требованиям.

1. Питание должно быть *сбалансировано по химическому составу* в отношении основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов) и калорийно.

2. *Соотношение незаменимых веществ.* Для белков это соотношение незаменимых аминокислот, для жиров – сбалансированное соотношение жирных кислот (предельных и непредельных), для углеводов – это соотношение простых и сложных углеводов, для витаминов – соотношение различных форм провитаминов и собственно витаминов, оптимальное соотношение макро– и микроэлементов.

3. *Режим питания*, определяемый количеством приемов пищи, интервалами между ними, приемом пищи в строго определенное время и правильным распределением пищи по отдельным ее приемам.

4. Питание должно быть *сбалансировано по усвояемости и перевариваемости.*

Питание должно по способу кулинарной обработки, по пищевому набору продуктов соответствовать переваривающей способности желудочно-кишечного тракта в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей переваривания пищи.

Мегакалория – миллион малых калорий, тысяча килокалорий – больших калорий, должна быть строго сбалансированной в отношении содержания в ней белков, жиров и углеводов.

Если общую энергетическую ценность рациона принять за 100 %, то на долю белков приходится 12 %, на жиры – 33 %, на углеводы – 55 % калорийности. Или, если в абсолютном отношении, то в 1000 ккал должно быть 120 ккал за счет белка, 333 ккал за счет жира и 548 ккал за счет углеводов. Если мы примем белки протеины 120 ккал за единицу, то соотношение по калорийности белков, жиров и углеводов в пределах мегакалории будет выражаться как: 1:2,7:4,6.

Известно, что калорийность 1 г белка составляет 4 ккал, 1 г жира – 9 ккал и 1 г углеводов – 4 ккал. Таким образом, 120 ккал будут представлены белками в виде 30 г, 333 ккал жира обеспечиваются 37 г жира и 543 ккал углеводов – обеспечиваются 137 г углеводов. Если 30 г белков протеинов мы принимаем за единицу, то по массе соотношения белков, жиров и углеводов в пределах сбалансированной мегакалории будет выражаться как 1:1,2:4,6.

Физиологические нормы питания детей. В целом для взрослого трудоспособного населения потребности в белках составляют в среднем 100–120 г

± 10 %. Такие же потребности взрослого организма в жирах – от 80 до 150 г и потребности в углеводах – 350–600 г в сутки.

Потребность детей и подростков в необходимых калоражах рациона определяется следующими показателями. Пищевая ценность рациона детей в возрасте от 7 до 10 составляет 2300 ккал, 11–13-летних мальчиков – 2700 ккал, девочек – 2450 ккал, юношей и девушек 17 лет, соответственно, 2900 и 2600 ккал.

Физиологические нормы питания

В основу физиологических норм питания положены дифференцированные подходы в зависимости от профессиональной деятельности, т. е. энергетических трат, возраста, пола, физиологического состояния и климатических условий проживания. Физиологические нормы питания строятся исходя из энергетических трат населения.

По энергетическим тратам все трудоспособное население делится на 5 групп.

5 групп интенсивности труда

Группы подразделяются на три возрастных подгруппы. Выделяются группы 18–29 лет, 30–39 лет и 40–59 лет.

Таблица 1 – Разделение видов профессиональной деятельности по величине затрат энергии

№ группы	Уровень физической активности	Виды работ и физической активности	Виды профессии	Ккал/ час/ человек	Энергетические затраты в сутки
	Состояние покоя	Сон, чтение лежа, сидение в мягком кресле, просмотр телевизора	Все люди	От возраста	
1	Очень легкая	Сидя или стоя, рисование, печатание на машинке, работа на компьютере, настольные игры, шитьё, вышивание, игра на музыкальных инструментах, вождение легкового автомобиля	Работники преимущественно умственного труда: научные работники, студенты гуманитарных специальностей, операторы ЭВМ, контролеры, педагоги, диспетчеры, работники пультов управления	80–100	2550 до 2800 ккал
2	Легкая	Ходьба со скоростью 4-5 км/час, уборка квартиры, уход за ребенком, игра в настольный теннис	Работники, занятые легким физическим трудом: водители трамваев и троллейбусов, работники конвейеров, упаковщицы, швейники, агрономы, медсестры, санитарки, врачи-хирурги, работники сферы обслуживания, продавцы промтоваров.	110–160	2750–3000 ккал
3	Средняя	Быстрая ходьба со скоростью 6-7 км/ч,	Работники, занятые трудом средней тяжести: слесари-	170–240	2950–3200 ккал

		работа в саду или огороде, езда на велосипеде, катание на лыжах, игра в теннис, быстрый танец, переноска небольших грузов	наладчики, настройщики, станочники, буровики, водители тяжелых машин, водители автобусов, врачи-хирурги, текстильщики, обувщики, продавцы продовольствия, металлурги, работники химических производств		
4	Тяжелая	Ходьба с грузом в гору, восхождение в гору, рубка и пиление дров, копанье и земляные работы, игра в баскетбол, футбол	Работники, занятые тяжелым физическим трудом: строительные рабочие, деревообработчики, литейщики, основная масса сельскохозяйственных рабочих и механизаторов	250–350	3350–3700 ккал
5	Очень тяжелая	Специальные атлетические тренировки, аварийно-спасательные работы	Работники особо тяжелого физического труда: спортсмены (борцы, штангисты, боксёры), спасатели; работники подземных шахт, отбойщики, каменщики, вальщики леса, сталевары, землекопы, грузчики, бетонщики, труд которых немеханизирован, и др.	>350	3900 до 4300 ккал

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «Рациональное питание».
2. Перечислите основные требования к правильному питанию.
3. Укажите соотношение *белков:жиров:углеводов* в сутки.
4. Перечислите группы питания по интенсивности труда. Укажите, к какой группе относитесь вы.

Задание 2. Вспомните предыдущий день и используя теоретический материал задания 1 и приложение 1, укажите, что вы ели в течение дня, затем рассчитайте калорийность питания в сутки и суточное потребление *белков:жиров:углеводов*. Результаты оформите в таблицу.

Время приема пищи	Ингредиенты (в гр.)	Калорийность	Белки (в гр.)	Жиры (в гр.)	Углеводы (в гр.)
Завтрак					
Второй завтрак					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Второй ужин					

Итого в сутки					
------------------	--	--	--	--	--

Задание 3. Сделайте вывод о рациональности вашего питания, используя полученные данные в задании 2 и теоретический материал задания 1.

Практическое занятие № 9

Тема: Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Цель: изучить модели поведения участников дорожного движения на автодороге.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 2.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы моделей поведения участников дорожного движения и ответьте на контрольные вопросы

Участник дорожного движения – лицо, принимающее непосредственное участие в движении в качестве водителя транспортного средства, пешехода, пассажира транспортного средства.

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) – событие, возникшее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы либо причинён иной материальный ущерб.

Постоянно по улицам городов и населённых пунктов передвигаются тысячи людей, которые спешат на работу, в школу, во многие другие места или возвращаются домой. Для передвижения в заданном направлении люди пользуются общественным транспортом, личными транспортными средствами (автомобилями, мотоциклами, велосипедами) или идут пешком. Все они являются участниками дорожного движения.

Для того чтобы это движение носило упорядоченный характер и обеспечивало всем участникам возможность быстро и безопасно двигаться в необходимом им направлении, они должны соблюдать определённые правила, которые регулируют движение на улицах и дорогах. Это Правила дорожного движения (ПДД).

Все мы постоянно участвуем в дорожном движении и поэтому должны знать обязанности пешехода и пассажира и постоянно их соблюдать.

Основные обязанности пешеходов:

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. (При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут идти по велосипедной дорожке или друг за другом по краю проезжей части, а на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части.)

По загородной дороге пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Пешеходы, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, а также ведущие рядом с собой велосипед, мопед или мотоцикл, должны следовать по ходу движения транспортных средств.

Проезжую часть дороги пешеходы могут пересекать по пешеходным переходам, а при их отсутствии – на перекрёстках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии пешеходного перехода или перекрёстка пешеходам разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участке без разделительной полосы и ограждений. При этом дорога должна хорошо просматриваться в обе стороны.

Когда на дороге стоит регулировщик, пешеходы должны руководствоваться его сигналами. Движение пешеходов может регулироваться также пешеходным светофором. При отсутствии регулировщика и пешеходного светофора необходимо руководствоваться сигналами транспортного светофора.

На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть дороги только после того, как они оценят расстояние до приближающихся транспортных средств и убедятся, что переход будет безопасен.

При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы должны быть особенно внимательны и не выходить на проезжую часть из-за какого-нибудь препятствия (стоящего у тротуара автомобиля и др.), мешающего обзору проезжей части, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасного движения.

При приближении автомобиля с включённым синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на проезжей части - незамедлительно освободить её, уступив дорогу такому автомобилю.

Общие меры безопасности, которые должны соблюдать пешеходы:

При выходе из подъезда дома обратите внимание, не приближается ли к вам автомобиль, мотоцикл, мопед, велосипед.

Если у дома стоит автомобиль или растут деревья, что препятствует обзору дороги, прежде чем выйти на проезжую часть, осмотритесь, нет ли за препятствием движущегося транспортного средства.

При движении по тротуару всегда придерживайтесь правой стороны, чтобы не мешать встречному движению пешеходов и не создавать помехи для движения.

Проходя по тротуару мимо ворот или выезда из гаража, необходимо обратить внимание, не выезжает ли машина.

Готовясь перейти дорогу, необходимо осмотреть проезжую часть.

Внимание! Проезжую часть дороги пешеходы переходят по пешеходным переходам (наземным, подземным и надземным) или на перекрёстках. Перекрёсток – это место, на котором пересекаются две или более дороги.

Обязанности пассажиров:

В соответствии с требованиями Правил дорожного движения пассажиры обязаны при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристёгнутыми ими, а при поездке на мотоцикле быть в застёгнутом мотошлеме.

Правила безопасного поведения пассажира во всех видах общественного транспорта:

Посадка в транспортное средство производится после его полной остановки через передние двери.

Войдя в салон, необходимо осмотреться, выбрать удобное место, где вам не будут мешать. Следует посмотреть, где расположены запасные и аварийные выходы. Если в транспорте нет свободных мест для сидения, нужно постараться встать в центре прохода, держа руку за поручень или за специальные подвески. Нельзя стоять у двери, а тем более опираться на нее - она может случайно открыться.

Передвигаться по салону общественного транспорта рекомендуется только при полной его остановке.

Необходимо помнить, что в общественном транспорте нельзя отвлекать водителя от управления.

Правила поведения при пользовании трамваем, автобусом и троллейбусом:

Ожидать автобус, троллейбус, трамвай только на посадочной площадке, а там, где её нет, – на тротуаре или обочине дороги.

При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы, пересечь проезжую часть дороги, чтобы подойти к остановке трамвая. Перед переходом надо осмотреть обе стороны дороги и, убедившись, что транспортные средства притормаживают и пропускают вас, направиться к остановившемуся трамваю.

Посадка должна производиться через передние двери, а высадка - через двери, на которых имеется надпись «Выход».

После высадки из общественного транспорта при переходе проезжей части дороги необходимо быть особенно внимательным, учитывая интенсивное движение транспорта. При выходе из автобуса, если необходимо перейти проезжую часть, безопаснее всего дойти по тротуару до ближайшего пешеходного перехода. На загородной дороге, где обозначения пешеходного перехода нет, следует подождать, когда автобус отъедет, осмотреть дорогу и, убедившись в возможности безопасного перехода, перейти её.

Водитель – главная фигура в обеспечении безопасности дорожного движения.

Безопасность дорожного движения в первую очередь зависит от уровня подготовки водителей и их чувства ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих.

Целенаправленно эти качества должны формироваться с того момента, как человек стал участником дорожного движения. С этого момента он должен начать постигать азы Правил дорожного движения и убеждаться в необходимости соблюдения их постоянно.

Первым транспортным средством, которым человек начинает управлять, является велосипед. Со школьных лет нужно воспитывать в себе качества культурного водителя.

Перед выездом каждый водитель обязан проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние транспортного средства.

Правила для велосипедистов:

Для езды на велосипеде не нужно специального разрешения. Они предназначены для езды по дорогам с различным покрытием. Это машины, способные к безотказной работе на любых дорогах, при различных

климатических условиях, они имеют большой срок службы. Велосипедисты, так же как и автомобилисты, приравниваются к равноправным участникам дорожного движения. К ним в полной мере относятся все положения Правил дорожного движения. Но не надо забывать, что велосипед является самым опасным видом транспорта, так как он не устойчив при движении, а велосипедист не защищен, как водитель автомобиля кузовом или кабиной.

Велосипед – простая и удобная машина. Некоторые дети, не изучив машину по-настоящему, не научившись, как следует, управлять, не зная правил движения, торопятся выезжать на улицы и дороги и интенсивным движением и попадают в сложную обстановку. В таких случаях они нередко бывают виновниками дорожно-транспортных происшествий. Поэтому, прежде чем выехать на дорогу, велосипедист должен хорошо изучить велосипед, научиться его водить и отлично изучить и знать правила дорожного движения.

Водителю велосипеда разрешается:

- дети могут водить велосипед только на закрытых площадках: во дворах, парках и на стадионах;

- по тротуарам разрешается ездить только малышам на детских велосипедах под присмотром взрослых;

- перед тем, как выезжать на улицу, необходимо проверить, исправны ли на велосипеде тормоза, руль, звуковой сигнал, накачаны шины, натянута цепь. Проверять техническое состояние велосипеда надо ежедневно;

- если надо пересечь дорогу, сойдите с велосипеда, держа его за руль, пройдите по пешеходному переходу. Попытка проскочить через дорогу на велосипеде может очень плохо кончиться;

- на велосипеде можно ездить только по тем дорогам, где есть специальный знак в синем круге «Велосипедная дорожка» – относится к группе разрешающих знаков;

- перевозить можно только детей в возрасте до 7 лет при условии, что на вашем велосипеде установлено дополнительное сиденье;

- велосипедист, двигаясь по улице, должен внимательно следить за всеми сигналами, подаваемыми водителями других транспортных средств. Сам велосипедист сигнализирует руками. Перед торможением надо поднять руку вверх;

- отправляясь на велопрогулку, сообщайте старшим о предполагаемом маршруте. Тогда можете рассчитывать на быструю помощь в случае ремонта велосипеда;

Водителю велосипеда запрещается:

- до 14-летнего возраста нельзя ездить на велосипеде по дорогам и улицам. Во дворе – пожалуйста, но не выезжая на дорогу;

- устраивать гонки на дороге, игру «вперегонки»;

- эксплуатация велосипедов, если имеются технические неисправности: тормозного устройства, не закреплен руль, погнуто колесо. Слабо накачаны шины;

- движение велосипедистов-учащихся в темное время суток;

- перевозить предметы или груз, которые выступают на 0,5 метра по длине и ширине за габариты велосипеда и могут помешать управлению;

- буксировка велосипедов и мопедов; в любых местах на улицах и дорогах водитель велосипеда обязан пропускать слепых пешеходов, подающих сигнал белой тростью;

- категорически запрещается – цепляться за проезжающий мимо транспорт и ездить на велосипеде держась одной рукой за руль или без рук.

Запомните! знак в красном круге – «Велосипедное движение запрещено».

Основные требования к техническому состоянию велосипеда:

Велосипед всегда должен иметь исправные тормоза и звуковой сигнал (звонок). При движении на дорогах в тёмное время суток велосипед должен быть оборудован впереди фонарём (фарой) белого цвета, сзади фонарём или световозвращателем красного цвета, с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета.

Нарушение правил дорожного движения:

Федеральный закон о Правилах дорожного движения гласит: «...Невыполнение требования Правил дорожного движения – влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере одного минимального размера оплаты труда».

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «участник дорожного движения».
2. Перечислите участников дорожного движения.
3. Перечислите обязанности пешехода.
4. Перечислите обязанности водителя автосредства.
5. Перечислите основные правила поведения пассажира автосредства.
6. Перечислите обязанности велосипедиста.

Задание 2. Техническое оснащение: чистые листы бумаги, карандаши или фломастеры, ластик.

Составьте памятки для участников дорожного движения:

- для пешеходов;
- для водителей;
- для пассажиров троллейбусов и автобусов;
- для велосипедистов.

Практическое занятие № 10

Тема: Первая медицинская помощь при ранениях. Правила наложения повязок различных типов.

Цель: Научиться практически, выполнять основные типы повязок.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 2.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы ранения, десмургии, порядок наложения бинтовых повязок и ответьте на контрольные вопросы.

Рана – это открытое повреждение с нарушением целостности кожных покровов и видимых слизистых оболочек. Основные признаки раны: зияние (расхождение краев раны вследствие сократительной способности кожи), боль (реакция нервных окончаний на повреждение организма) и кровотечение.

Для скорейшего заживления раны, предупреждения попадания в нее микробов и травмирования поврежденных тканей необходимо соблюдать следующие основные правила оказания первой помощи:

1. Запрещается касаться раны, извлекать из нее что-либо, отрывать приставшую к ране обгоревшую одежду (одежду можно лишь обрезать по свободному краю), промывать и смазывать рану (можно смазать кожу вокруг раны настойкой йода, обработать перекисью водорода 3%).
2. Рану необходимо забинтовать, используя для этого только стерильный перевязочный материал.
3. Создать покой поврежденным тканям, так как движение усиливает боль и может привести к шоку или другим осложнениям (кровотечению, распространению инфекции в ране). В зависимости от характера, локализации и размеров поврежденной области покой достигается размещением пострадавшего в лежачем положении, приданием определенного положения поврежденному органу, созданием неподвижности (иммобилизацией) поврежденных тканей или органа.

Виды повязок на рану:

Десмургия (греч, desmos связь, повязка + ergon дело) – учение о повязках, их правильном применении и наложении при различных повреждениях и заболеваниях.

Повязки накладывают с целью укрепления перевязочного материала на поверхности тела (укрепляющие повязки) и оказания давления на подлежащие ткани (давящие повязки), иммобилизации той или иной части тела (иммобилизирующие повязки) или обеспечения тяги за конечность, голову и т. д. (вытягивающие повязки).

Повязки бывают мягкие (марлевые, матерчатые, сетчатые, из синтетических материалов), отвердевающие (гипсовые, крахмальные, из жидкого стекла, синтетических материалов) и шинные (шины из различных материалов). Мягкие повязки в зависимости от способа фиксации делят на бинтовые и безбинтовые.

Защитные повязки, обеспечивающие защиту раны от вторичного инфицирования и отрицательных воздействий окружающей среды (асептическая повязка, покрытая непроницаемыми для жидкости клеенкой, полиэтиленовой пленкой и др.).

Окклюзионные (герметизирующие) повязки обеспечивают изоляцию пораженной области тела от воды и воздуха. Наиболее часто их применяют при ранениях грудной клетки. На рану и окружающую ее кожу (в радиусе 5–10 см) накладывают водо- и воздухонепроницаемый материал (большие марлевые салфетки, пропитанные вазелиновым маслом, стерильную полиэтиленовую пленку и т. п.) и плотно фиксируют его марлевым бинтом. Для наложения такой повязки можно использовать также полосы лейкопластыря, которые наклеивают в виде черепицы.

Эластическая повязка предназначена для создания равномерного давления на ткани конечности с целью предупреждения отека вследствие застоя крови и лимфы. При наложении этой повязки применяют трикотажный или сетчатый эластичный бинт, а также готовые изделия типа медицинских чулок и наколенников.

Безбинтовые повязки.

Различают лейкопластырные, клеевые, Т-образные, пращевидные, косыночные, а также повязки с пленкообразующими веществами.

Лейкопластырная повязка.

Перевязочный материал на небольшой ране можно укреплять полосками лейкопластыря, которые приклеивают как к перевязочному материалу, так и к окружающей здоровой коже. При наложении такой повязки несколько полосок лейкопластыря наклеивают параллельно друг другу, крестообразно или же выкраивают из пластыря круг, надрезают его по краям и придают ему форму звезды. Заклеивать даже мелкие раны и ссадины лейкопластырем без марлевой прокладки нельзя, т. к. под пластырем не образуется сухой струп, рана мокнет и обычно нагнаивается. При небольших поверхностных ранах можно с успехом применять бактерицидный лейкопластырь - пластырь с узкой полоской бактерицидной марли, наложенной посередине клейкой поверхности пластырной ленты. Укрепляющие лейкопластырные повязки имеют ряд недостатков. К ним относятся раздражение кожи под пластырем, особенно при частых перевязках, невозможность применения их на волосистых частях тела, отставание пластыря от кожи при промокании повязки раневым отделяемым.

Клеевые повязки.

При наложении клеевой повязки используют клеол, резиновый клей и другие клеющие средства.

Клеоловая повязка.

Рану прикрывают сложенной в несколько слоев марлей, кожу в окружности раны смазывают клеолом и ждут, пока он немного подсохнет. После этого поверхность, смазанную клеолом, прикрывают растянутой марлевой салфеткой и плотно ее прижимают. Края этой салфетки, не приклеившиеся к коже, осторожно срезают ножницами. Клеоловая повязка не стягивает и обычно не раздражает кожу, поэтому ее можно применять повторно. Она удобна при транспортировке больного, т. к. препятствует смещению перевязочного материала. Вместо клеола можно применять резиновый клей, который особенно удобен для повязок у детей, т. к. такая повязка не промокает при попадании на нее жидкости.

Т-образная повязка состоит из полоски материи (марли), к середине которой пришит (или перекинут через нее) конец другой полоски. Эту повязку обычно накладывают на промежность: горизонтальной частью повязки обвязывают талию в виде пояса, вертикальные полосы идут от пояса через промежность и прикрепляются к нему с другой стороны туловища.

Пращевидная повязка делается из полосок материи или отрезка бинта, оба конца которого надрезают в продольном направлении (нарезы не доходят до середины). Повязку обычно накладывают на нос, подбородок, затылок, темя. Неразрезанную часть бинта располагают поперек лица, закрывая, например, нос; концы перекрещивают в области скуловых дуг, причем нижние концы идут выше ушей, а верхние - ниже; верхние концы завязывают сзади на затылке, нижние - на шее.

Косыночная повязка.

Для наложения этой повязки используют треугольный лоскут какой-нибудь материи или платок, сложенный углом. Наиболее длинная сторона его называется основанием (БВ), угол, лежащий против нее, - верхушкой (А), другие два угла - концами (Б, В). Середину лоскута кладут под предплечье, согнутое в локте под

прямым углом, причем основание (БВ) располагают по средней линии тела, верхушка (А) направлена к локтю между туловищем и рукой, концы (Б и В) завязывают на шею. Верхушку расправляют и прикрепляют булавкой к передней части повязки. Эту повязку можно накладывать на голову, предплечье, на область плечевого сустава, молочную железу, на ягодичную область, бедро, голень, стопу, кисть.

Бинтовые повязки.

Существуют следующие основные виды бинтовых повязок:

- циркулярная – ходы (туры) бинта полностью закрывают друг друга;
- спиральная – каждый тур бинта только частично покрывает предыдущий;
- крестообразная, восьмиобразная и колосовидная - туры бинта пересекаются поперек или наискось. На конусообразных частях тела (конечностях), особенно на предплечье, голени и бедре, туры спиральной повязки ложатся неровно, один край бинта врезается, на другом остается слабина. Для предотвращения этого, проведя спиральный тур, головку бинта поворачивают таким образом, что его лицевая сторона становится изнанкой; следующий тур заканчивают поворотом бинта в обратную сторону и т. д. Места перегибов бинта должны располагаться по прямой линии.

Правила наложения бинтовых повязок:

1. При наложении бинтовой повязки больной должен занимать удобное положение.

2. Часть тела, на которую накладывают бинт, обычно должна находиться на уровне груди бинтующего и сохранять неподвижность в том положении, в котором она останется по окончании бинтования.

3. Пальцы кисти бинтуют вытянутыми, кисть – распрямленной, локтевой сустав - в положении сгибания под прямым углом, плечевой сустав – при немного отведенной от туловища руке, тазобедренный и коленный суставы – при вытянутой ноге, стопу - в положении под прямым углом в голеностопном суставе.

4. Для бинтования кисти и пальцев применяют бинты шириной 5 см, для головы, предплечья, плеча – 7–9 см, для бедра и туловища – 8–20 см.

5. Бинтующий должен видеть лицо больного и следить, не причиняет ли бинтование боли; по окончании бинтования следует проверить, не слишком ли туго наложена повязка.

Повязки на голову и шею.

Возвращающаяся повязка головы может прикрыть весь свод черепа.

Крестообразная, или восьмиобразная, повязка на затылочную область и заднюю часть шеи. Круговыми ходами бинт укрепляют вокруг головы, затем над левым ухом его опускают косо вниз на шею, далее вокруг шеи и по ее задней поверхности вновь возвращают на голову. Проведя бинт через лоб, повторяют третий ход, затем четвертый. В дальнейшем повязку продолжают, повторяя эти же ходы и перекрещивая их на затылке; двумя последними круговыми турами закрепляют повязку вокруг головы.

Повязка на один глаз.

При наложении повязки на правый глаз бинт держат обычным образом и ведут его слева направо (по отношению к бинтующему). При наложении повязки на левый глаз бинт удобнее держать в левой руке и бинтовать справа налево. Круговым горизонтальным ходом через лоб закрепляют бинт, затем сзади

спускают его вниз на затылок, ведут под ухом на стороне поражения косо через щеку и вверх, закрывая им глаз, на который следует наложить повязку. Косой ход закрепляют круговым, затем опять делают косой ход, но несколько выше предыдущего косого, и так, чередуя круговые и косые туры, закрывают глаз.

Повязка на оба глаза.

Бинт держат, как обычно, закрепляют его круговым ходом, затем спускают по темени и лбу вниз и делают сверху вниз косой ход, закрывающий левый глаз; ведут бинт вокруг затылка вниз под правое ухо, а затем делают косой ход снизу вверх, закрывающий правый глаз. Эти и все последующие ходы бинта перекрещивают в области переносицы. Повязку укрепляют круговым ходом через лоб.

Повязка на шею должна быть легкой и не затруднять дыхание больного. Крестообразную повязку на шею накладывают по типу крестообразной повязки на затылочную область, чередуя ее ходы с круговыми через шею. При бинтовании нижней части шеи или на всем ее протяжении круговые ходы дополняют ходами крестообразной повязки на затылочную область и крестообразной повязки спины, идущими через подмышечную область.

Повязки на грудную клетку.

Спиральная повязка груди. Отрезок бинта длиной около 1 м кладут серединой на левое надплечье. После этого спиральными ходами по направлению вверх обвивают всю грудную клетку до подмышечных впадин и здесь закрепляют круговым ходом. Свободно висящую часть бинта перекидывают через правое плечо и связывают с концом, висящим на спине. Спиральная повязка удерживается прочнее, если накладывать по полоске бинта на каждое надплечье. При связывании полосок получаются две лямки, удерживающие повязку.

Крестообразная, или звездообразная повязка на грудь начинается с кругового хода, закрепляющего бинт вокруг грудной клетки. Затем по передней поверхности груди бинт ведут вверх в косом направлении справа на левое надплечье, через спину поперечно на Правое надплечье и спускают косо в левую подмышечную впадину. Затем бинт ведут поперечно через спину в правую подмышечную впадину, отсюда через левое надплечье, повторяя второй и третий ходы. Повязку закрепляют ходом вокруг груди.

Иногда крестообразную повязку накладывают на спину. В этом случае бинт закрепляют круговым ходом вокруг левого надплечья, а затем проводят косо сверху вниз в правую подмышечную впадину и, поднимая через правое надплечье, спускают косо сверху вниз в левую подмышечную впадину. Последующие ходы бинта повторяют так же, как предыдущие.

Повязка Дезо.

Прижав к туловищу руку, согнутую под прямым углом в локтевом суставе, делают ряд круговых туров через грудную клетку и плечо - первая часть повязки. Вторую ее часть накладывают другим бинтом, закрепив конец первого на туловище или подвязав второй бинт к концу первого. Через подмышечную впадину здоровой стороны бинт направляют по передней поверхности грудной клетки косо на надплечье пораженной стороны, отсюда вертикально вниз по задней поверхности плеча под локоть, затем, обойдя локоть, сзади наперед через предплечье и грудь в подмышечную впадину здоровой стороны, отсюда по спине, косо на надплечье пораженной стороны и вниз по передней поверхности плеча.

Обойдя локоть спереди назад, бинт ведут через спину в здоровую подмышечную впадину, после чего многократно повторяют второй, третий и четвертый ходы. При правильно наложенной повязке ходы бинтов образуют на спине фигуру треугольника. Повязку заканчивают и закрепляют круговыми ходами через плечо и туловище.

Повязку Дезо применяют как укрепляющую и особенно для временной иммобилизации при оказании первой помощи в случае перелома ключицы. В этих случаях перед наложением повязки в подмышечную впадину на стороне поражения помещают толстый ватно-марлевый валик, чтобы при тугой фиксации плеча к туловищу создавалась тяга за акромиальный конец ключицы, которая препятствует смещению ее отломков. На повязку Дезо у взрослого мужчины расходуется не менее трех широких бинтов.

Повязки на верхнюю конечность.

Возвращающаяся повязка пальца применяется при необходимости закрыть только его дистальную часть.

Спиральная повязка всех пальцев имеет вид перчатки. На левой руке повязку начинают с V пальца, на правой – с I пальца.

Восьмиобразную повязку I пальца выполняют по типу колосовидной. Бинт укрепляют круговым ходом на запястье, ведут его через тыл кисти к ногтевой фаланге пальца, оттуда, спирально обвивая палец, на тыльную, а затем на ладонную поверхность запястья, затем опять к его ногтевой фаланге и т. д., поднимаясь к основанию пальца и делая все ходы подобно предыдущим. Повязку закрепляют на запястье.

Восьмиобразную повязку кисти начинают круговым ходом на запястье. По тылу кисти бинт ведут косо и переходят на ладонь, затем закрепляют круговым ходом и косо по тылу кисти возвращаются на запястье, пересекая второй ход. В дальнейшем второй и четвертый ходы повторяют. Закрепляют повязку на запястье.

Повязка на предплечье и локтевой сустав.

На предплечье повязку накладывают по типу спиральной с перегибами. Начинают с двух-трех круговых ходов, а затем ходы бинта располагают несколько более косо, чем это нужно для спиральной повязки. I пальцем левой руки придерживают нижний край бинта, раскатывают немного его головку и перегибают бинт по направлению к себе таким образом, что верхний край его становится нижним и наоборот. Перегибы бинта надо делать на одной стороне и по одной линии.

Повязку на локтевой сустав накладывают по типу черепашьей при согнутом под углом предплечье.

Колосовидная повязка на область плечевого сустава. Бинт ведут через здоровую подмышечную впадину по передней стороне груди, затем переходят на плечо; обойдя его по передней, наружной и задней поверхности, ведут сзади в подмышечную ямку, а из нее на спину, через переднюю и боковую поверхность плеча, где этот ход пересекается с предыдущим. Далее бинт ведут по спине в направлении подмышечной впадины здоровой стороны. Отсюда начинается повторение первого хода, затем несколько выше повторяют второй ход и т. д.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «рана».

2. Перечислите порядок обработки раны.
3. Дайте определение понятию «десмургия».
4. Перечислите виды повязок.
5. Расскажите, на какие виды делятся мягкие повязки?
6. Перечислите правила наложения мягких бинтовых повязок.
7. Запишите, в каком случае применяются косыночные повязки?
8. Запишите, в каком случае применяются пращевидные повязки?
9. Запишите, в каком случае накладывают повязку Дезо?

Задание 2. Техническое оснащение: бинты, ножницы, косынка, вата, косынка, марля.

Отработайте основные виды повязок.

1. Изготовьте пращу и наложите её на нос.
2. Изготовьте косынку и наложите на область плечевого сустава.
3. Наложите бинтовые повязки на:
 - глаз,
 - локтевой сустав,
 - на палец руки,
 - на кисть руки,
 - повязку Дезо,
 - шею.

Практическое занятие № 11

Тема: Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Цель: отработать основные способы остановки различных видов кровотечения.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 5.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы о способах остановки кровотечений и ответьте на контрольные вопросы.

Кровь представляет собой биологическую ткань, обеспечивающую нормальное существование организма. Количество крови у мужчин в среднем около 5 л, у женщин – 4,5 л. Кровь в организме человека выполняет сложные и многообразные функции. Она снабжает ткани и органы кислородом, питательными компонентами, уносит образующиеся в них углекислоту и продукты обмена, доставляет их к почкам и коже, через которые эти токсические вещества удаляются из организма. Жизненная, вегетативная, функция крови заключается в непрерывном поддержании постоянства внутренней среды организма, доставке тканям необходимых им гормонов, ферментов, витаминов, минеральных солей и энергетических веществ.

Организм человека без особых последствий переносит утрату только 500 мл крови. Истечение 1000 мл крови уже становится опасным, а потеря более 1000 мл крови угрожает жизни человека. Если утрачено более 2000 мл крови, сохранить жизнь обескровленному можно лишь при условии немедленного и быстрого восполнения кровопотери. Кровотечение из крупного артериального сосуда

может привести к смерти уже через несколько минут. Поэтому любое кровотечение должно быть по возможности скоро и надежно остановлено. Необходимо учитывать, что дети и лица преклонного возраста, старше 70–75 лет, плохо переносят и сравнительно малую потерю крови.

Кровотечение наступает в результате нарушения целостности различных кровеносных сосудов вследствие ранения, заболевания. Скорость истечения крови и интенсивность его зависят от характера и величины сосуда, особенностей его повреждения. Кровотечения бывают нередко при гипертонической, язвенной, лучевой и некоторых других болезнях. Эти нетравматические кровотечения происходят из носа, рта, заднего прохода. Излившаяся кровь может скопиться в грудной полости, органах живота.

В зависимости от вида поврежденного сосуда различают артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное кровотечение.

Наиболее опасно артериальное кровотечение. Оно возникает при повреждении артериального сосуда, изливающаяся при этом кровь ярко-красного цвета и выбивается из раны сильной пульсирующей струей (иногда фонтаном).

При венозном кровотечении кровь темно-красная, течет медленно, непрерывно. Венозное кровотечение менее интенсивное, чем артериальное, и поэтому реже носит угрожающий характер, однако при ранении вен шеи и грудной клетки имеется другая (нередко смертельная) опасность: вследствие отрицательного давления в этих венах в них в момент вдоха поступает воздух; воздушный пузырь (эмбол) может вызвать закупорку просвета кровеносного сосуда – воздушную эмболию и стать причиной молниеносной смерти.

Капиллярное кровотечение наступает при повреждениях сосудов малого калибра, при неглубоких, но обширных ранах. Капиллярная кровь имеет алый цвет, сочится равномерно со всей поверхности поврежденной ткани.

Паренхиматозное кровотечение наблюдается при повреждениях внутренних органов – печени, почек, селезенки и т. д. По существу это как бы вмешанное кровотечение из артерий, вен и капилляров. При этом кровь истекает обильно и непрерывно из всей раневой поверхности органа.

Кровотечение бывает наружным (из ран или естественных отверстий тела) и внутренним (кровь скапливается в полостях тела – черепа, груди, животе или каком-либо органе).

Внутреннее кровотечение, если оно обильно, может стать угрожающим, так как его начало и интенсивность зачастую трудно определить, диагностировать, а поэтому необходимая помощь может запаздать.

Способы остановки кровотечений при повреждении артериального, венозного и капиллярного сосудов.

При любом кровотечении оказывающий помощь должен действовать быстро, решительно и осторожно. Его задача состоит в том, чтобы как можно скорее, проще и надежнее остановить кровотечение, не усугубив при этом состояния пострадавшего.

Первая помощь при обильном артериальном кровотечении:

1. наложение кровоостанавливающего жгута или закрутки;
2. способ временной остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерий;
3. способ временной остановки кровотечения: максимальное сгибание (разгибание) конечности.

Правила наложения жгута:

1. Жгут накладывают при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей.
2. При кровотечении из артерий верхней конечности жгут лучше расположить на верхней трети плеча; при кровотечении из артерий нижней конечности – на средней трети бедра.
3. Жгут накладывают на приподнятую конечность; подводят под место предполагаемого наложения, энергично растягивают (если он резиновый) и, подложив под него мягкую прокладку (бинт, одежду и др.), накручивают несколько раз (до полной остановки кровотечения) так, чтобы витки ложились вплотную один к другому и чтобы между ними не попали складки кожи. Концы жгута надежно завязывают или скрепляют с помощью цепочки и крючка.
4. Жгут должен быть наложен туго, но при этом не следует излишне сильно сдавливать ткани конечности, так как возможны очень тяжелые осложнения.
5. К жгуту обязательно прикрепляется лист бумаги (картона) с указанием времени его наложения.
6. Жгут в летнее время накладывают не более 1 часа, в зимнее время не более 30 мин.
7. Слабое затягивание жгута усиливает кровотечение, сильное – сдавливает нервные стволы.

Признаки правильности наложения жгута (закрутки):

1. Прекращение кровотечения из раны;
2. Исчезновение пульса на периферии конечности;
3. Побледнение кожных покровов, но не синюшного цвета;
4. При посинении кожи конечности жгут необходимо ослабить.

Способ временной остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерий.

При артериальном кровотечении сосуд сдавливают выше места его повреждения. Лучше всего, если удастся прижать этот сосуд к кости. Для этого нужно знать схему магистральных артериальных сосудов и места их пальцевого прижатия (рис. 1).

Итак, при кровотечении из сосудов височной области височную артерию прижимают впереди мочки уха к скуловой кости. При сильном кровотечении из ран головы, лица, языка сдавливают сонную артерию, прижимая этот сосуд на шее к позвоночнику.

Способ временной остановки кровотечения: максимальное сгибание (разгибание) конечности.

Для временной остановки кровотечения из сосудов конечностей можно использовать метод максимального сгибания конечности в суставах (рис. 2). При кровотечении из сосудов плеча руку заводят за спину и фиксируют ее повязкой. Если кровоточат сосуды предплечья, руку сгибают в локтевом суставе. При кровотечении из ран голени или стопы ногу сгибают максимально в коленном суставе и, придав конечности такое положение, ее надежно прибинтовывают.

Первая помощь при обильном венозном кровотечении:

1. Давящая повязка
2. Жгут, только в крайнем случае (осколки в ране и др.)

Последовательность действий при наложении давящей повязки

1. Надеть резиновые перчатки

2. Осмотреть рану и окружающие ее ткани
3. Обработать кожу вокруг раны 1% раствором йодоната (от центра раны к периферии) двукратно.
4. Сменить пинцет
5. Обработать раневую поверхность 1% раствором йодоната (промокательными движениями)
6. Наложить на рану с помощью пинцетов стерильные салфетки, сверху – бинт или туго свернутую гигроскопическую вату.
7. Зафиксировать перевязочный материал (бинт или вату) бинтовой повязкой
8. Транспортировать пациента в стационар для окончательной остановки кровотечения
9. Снять перчатки и опустить в емкость с дезинфицирующим раствором

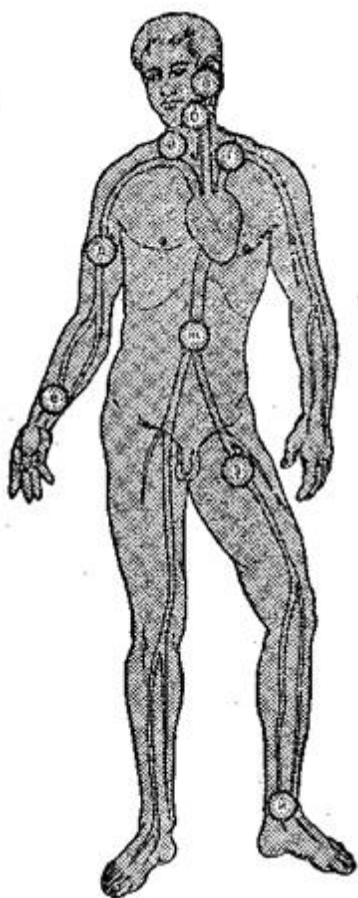


Рисунок 1 – Типичные места пальцевого прижатия кровоточащего сосуда «на протяжении»

а – у скуловой кости; б – у угла нижней челюсти; в – на шее; г – под ключицей; д – на внутренней поверхности плеча; е – в нижней трети предплечья; ж – на животе выше пупка; з – в верхней трети бедра; и – за внутренней лодыжкой

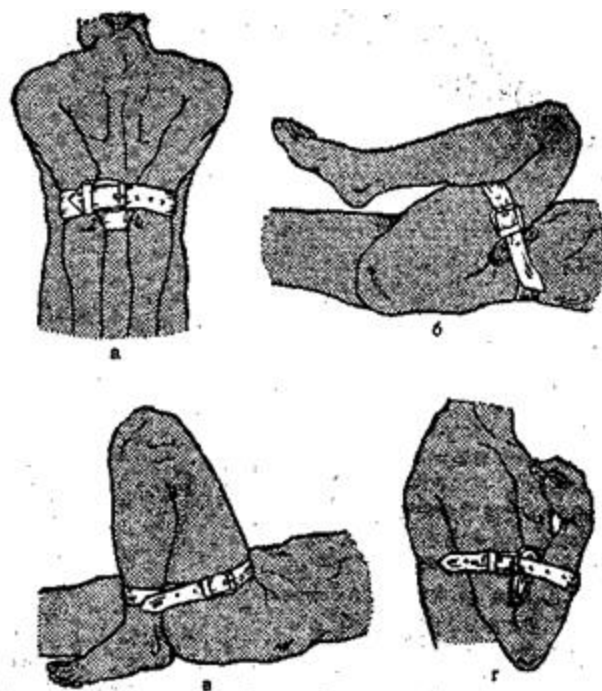


Рисунок 2 – Остановка кровотечения сгибанием конечности из сосудов плеча (а), бедра (б), голени, стопы (в), предплечья (г)

При нахождении в ране инородных тел накладывать давящую повязку категорически запрещается!

Первая помощь при обильном капиллярном кровотечении:

1. Стерильная бинтовая, клеевая повязка;
2. Давящая повязка.

При кровотечении из носа пострадавшего нужно усадить так, чтобы голова находилась в вертикальном положении или была слегка отклонена назад; сжать нос на 2–3 мин; ввести в передний его отдел тампон, смоченный 3% раствором перекиси водорода; положить на область носа холодную примочку. Больному не рекомендуется дышать носом и сморкаться.

При кровотечении после удаления зуба больной должен прижать кровоточащее место небольшим стерильным тампоном из ваты или марли и крепко сжать челюсти.

При кровотечении из уха слуховой проход тампонировать нельзя. Следует срочно выяснить причину кровотечения. Если его источником не является поверхностная рана, необходимо безотлагательно вызвать “скорую помощь”, так как кровотечение из уха может быть следствием тяжелого повреждения черепа и мозга. Поверхностную рану следует обработать спиртовым раствором йода и закрыть чистой повязкой.

Кровотечение из легкого возникает при повреждении его кровеносных сосудов вследствие травмы или болезни (туберкулез, опухоль и др.). Кровь у больного выделяется в основном при кашле. Необходимо придать ему удобное, полусидячее положение, на грудь положить пузырь со льдом или холодной водой, срочно вызвать врача.

Кровавая рвота наблюдается при травматических повреждениях пищевода, желудка или при их заболеваниях (язвы опухоли, патология сосудов), Первая помощь заключается в предоставлении больному покоя. Его укладывают в постель, на живот кладут пузырь со льдом, снегом или холодной водой. Больного нельзя кормить и поить. Необходимо срочно вызвать «скорую помощь».

Контрольные вопросы

1. Запишите, какой объем потери крови считается критичным и угрожает жизни человека?
2. Перечислите способы остановки артериального кровотечения.
3. Перечислите способы остановки венозного кровотечения.
4. Перечислите способы остановки капиллярного кровотечения
5. Опишите, какую помощь необходимо оказать пострадавшему при кровотечении из носа и из уха.
6. Опишите, какую помощь необходимо оказать пострадавшему при кровотечении из легкого.
7. Назовите максимальное время наложения жгута в летнее и зимнее время.

Задание 2. Отработайте способ остановки кровотечения путем пальцевого прижатия артерий по следующему плану:

1. Способ временной остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерий.
Правила проведения.

2. Показать точки пальцевого прижатия артерий, назвать к какой кости осуществляется прижатие.

3. Пояснить, почему прижатие артерии в одних случаях выше раны, а в других ниже раны.

1. височной,
2. нижнечелюстной,
3. сонной,
4. надключичной,
5. подключичной,
6. подмышечной,
7. плечевой,
8. лучевой,
9. локтевой,
10. брюшной,
11. подвздошной,
12. бедренной,
13. подколенной,
14. большеберцовой,
15. малоберцовой,
16. артерии тыла стопы.

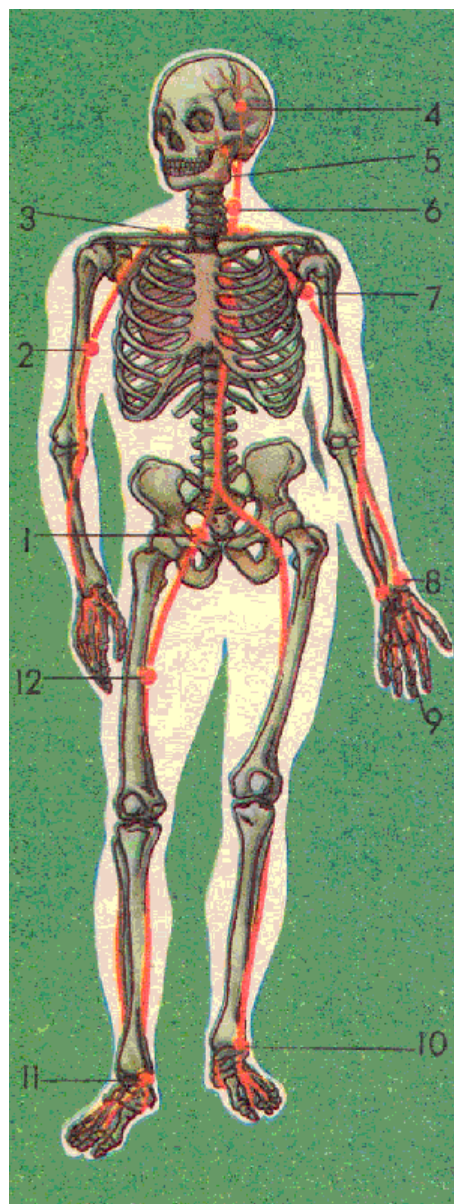


Рисунок 3 – Способ остановки кровотечения путем пальцевого прижатия артерий по плану

Задание 3.

Техническое оснащение: ремень или бинт.

Отработайте способ остановки кровотечения путем максимального сгибания (разгибания) конечности по следующему плану.

1. Способ временной остановки кровотечения: максимальное сгибание (разгибание) конечности. Показания, противопоказания.

2. Продемонстрировать остановку кровотечения из следующих артерий:
- подмышечная,

- плечевая,
- подключичная,
- подколенная,
- бедренная.

Задание 4.

Техническое оснащение: бинт, жгут, ручка, картон или листок бумаги, секундомер.

Отработайте способ остановки кровотечения путем наложения кровоостанавливающего жгута на время по следующему плану:

1. Правила наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении.
2. Признаки правильности наложения жгута.
3. Наложить кровоостанавливающий жгут на плечо (бедро).

Время выполнения норматива:

25 секунд – отлично; 30 секунд – хорошо; 35 секунд – удовлетворительно.

Задание 5.

Техническое оснащение: бинт, вата, настойка йода, пинцет, перчатки.

Отработайте способ остановки кровотечения путем наложения давящей повязки по следующему плану:

1. Подготовить из подручных средств и наложить давящую повязку при венозном кровотечении.
2. Признаки правильности наложения давящей повязки.

Практическое занятие № 12

Тема: Первая медицинская помощь при ожогах и обморожениях. Тепловой и солнечный удары.

Цель: Отработать способы оказания первой медицинской помощи при воздействии на организм высоких и низких температур.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 2.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Ответьте на контрольные вопросы, используя лекционный материал по теме «Ожоги и обморожения кожи, тепловой и солнечный удар».

1. Опишите, что представляет собой ожог кожи?
2. Перечислите и охарактеризуйте степени ожогов.
3. Охарактеризуйте, каковы причины теплового удара?
4. Запишите, каковы причины солнечного удара?
5. Опишите, чем характеризуется тепловой удар?
6. Расскажите, что необходимо сделать, если вы оказались рядом с человеком, с которым случился тепловой удар?
7. Запишите, какие части тела чаще всего подвергаются обморожению?
8. Перечислите и охарактеризуйте степени обморожения.
9. Расскажите, какое значение для организма имеет покраснение на морозе щек, шеи, носа, ушей?
10. Опишите ситуацию. Больной получил отморожение лица, носа, ушей. Можно ли применять снег при растирании отмороженных участков? Почему?

Задание 2. Решите ситуационные задачи. В каждой задаче поставьте соответствующий диагноз и окажите первую медицинскую помощь.

Задача 1. Женщина длительное время находилась на улице в тесной обуви в малоподвижном состоянии при t воздуха = -15°C . После согревания возникли сильные боли в стопах. Стопы багрово-синюшного цвета, отёчны. Отёк распространяется на голени. На тыльной поверхности стоп имеются пузыри с прозрачным содержимым.

Задача 2. Мужчина длительное время находился на улице в тесной и холодной обуви в малоподвижном состоянии, t воздуха = -10°C . Дома повысила t тела, появился озноб, возникли боли в стопах. Стопы багрового цвета, отёчны, отёк распространяется на голени, на тыльной стороне поверхности стоп имеются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью. При ощупывании стопы резко болезненны, чувствительность кожи пальцев отсутствует.

Задача 3. На улице лежит человек без сознания. t воздуха = -20° , ветер. *Объективно:* Пострадавший заторможен. Движения скованные. При осмотре отмечается резкая бледность кожи кистей, капиллярный пульс не определяется, пальцы покрыты коркой льда.

Задача 4. Во время лыжной прогулки у товарища на щеке появилось белое пятно. Прикосновение пальцев он не ощущает.

Задача 5. На улице (t воздуха = -26°C) пострадавший. *Объективно:* Пострадавший пассивен, апатичен. На вопросы отвечает, но речь затруднена. Движения пассивны, ограничены. Кожные покровы бледные, «гусиная кожа».

Задача 6. У товарища, стоявшего у огня, вдруг загорелась штанина. Огонь начал подниматься к куртке. Товарищ в панике начинает бегать вокруг. Что делать?

Задача 7. Даша и Катя провели на открытом солнце целый день. Долгое времяпрепровождение на солнце, привело к беде. Солнечному удару. Что необходимо делать?

Задача 8. Во время приготовления обеда Ваша сестра ошпарила руку кипящей водой из кастрюли. Опишите правила оказания первой помощи в данной ситуации.

Задача 9. В жаркий летний день Ваша подруга загорала на пляже без головного убора и жалуется на головокружение, тошноту, наблюдается обильное потоотделение, покраснение кожных покровов. Опишите правила оказания первой помощи в данной ситуации.

Задача 10. Мужчина, 30 лет. Во время пожара в результате воспламенения одежды получил ожог правого плеча и предплечья общей площадью около 8%. В чем заключается первая помощь пострадавшему?

Задача 11. Женщина целый день загорала на солнце на пляже. Встала с лежака и неожиданно упала, потеряв сознание. Общее состояние тяжелое. Кожные покровы, несмотря на загар, бледные, горячие на ощупь. АД 105/75 мм рт. Ст. Пульс 73 в минуту. Тоны ритмичны. По органам и системам без особенностей. Ваш диагноз? Какую первую помощь окажете?

Задача 12. Рабочие строили дом, температура воздуха превышала 40 градусов. К вечеру у одного из рабочих поднялась температура, кожа сначала покрылась липким потом, затем стала сухой, горячей и багрово-красной. Он

потерял сознание. Что произошло с рабочим? Какие меры необходимо предпринять?

Практическое занятие № 13

Тема: Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

Цель: сформировать понятие отравление и способы оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 2.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы отравления, причины, виды отравления и ответить на контрольные вопросы.

Отравление – болезненное состояние, вызванное попавшими в организм ядовитыми веществами, животного, растительного или химического происхождения.

Различают острые и хронические отравления.

Острое отравление наблюдается, когда в организм сразу или в течение короткого времени попадает значительное количество яда и наступает быстрая реакция, возможен смертельный исход.

Хроническое отравление происходит в результате длительного воздействия небольших количеств вредных веществ (например, свинцовое отравление наборщиков шрифтов, отравление ртутью при изготовлении термометров). При этом происходит накопление в организме яда и проявление последствий его влияния.

По условиям возникновения выделяют бытовые, медикаментозные и профессиональные отравления.

Токсичность вещества зависит от его состава, строения, физического состояния, а также от состояния организма и от условий труда.

Кроме общего действия вещества на организм (отравления) возможно местное раздражение слизистых оболочек носа, бронхов и газ.

В зависимости от пути поступления ядов в организм различают ингаляционные (через дыхательные пути), пероральные (через рот), перкутанные (через кожу), инъекционные (при парентеральном введении) отравления и пр.

Общие принципы оказания первой помощи

1. Определение ядовитого вещества;
2. Противоядие оказывают действие только, если их принимать немедленно.
3. Немедленное выведение яда из организма;
4. Обезвреживание яда при помощи противоядий;
5. Поддержание основных жизненных функций организма (симптоматическое лечение).

6. ПРАВИЛО: против кислот используйте воду, в которую добавлена питьевая сода или свежий лимонный сок, против алкалоидных ядов используйте разбавленный уксус. Молоко и яичный белок можно использовать в каждом из этих случаев.

Удаление яда.

Если яд попал через кожу или наружные *слизистые оболочки* (рана, ожог), его удаляют большим количеством воды – физиологическим раствором, слабыми щелочными (питьевая сода) или кислыми растворами (лимонная кислота и т. п.).

При попадании токсических веществ в *полости (прямую кишку, мочевого пузыря)* их промывают водой с помощью клизмы, спринцевания.

Из *желудка* яд извлекают с помощью промывания или рефлекторно вызывают рвоту щекотанием глотки. Запрещается вызывать рвоту у людей, находящихся в бессознательном состоянии и отравившихся прижигающими ядами. Перед рефлекторным вызыванием рвоты или приемом рвотных средств рекомендуется выпить несколько стаканов воды или 0,25 – 0,5%-ный раствора натрия гидрокарбоната (питьевой соды), или 0,5%-ный раствор калия перманганата (раствор бледно-розового цвета), теплый раствор поваренной соли (2 – 4 чайные ложки на стакан воды). В качестве рвотных средств используют мыльную воду, раствор горчицы.

Пострадавшим дают обильное питье, для лучшего выделения мочи.

Обезвреживание яда.

Вещества, которые входят в химическое соединение с ядом, переводя его в неактивное состояние, называются противоядиями, так кислота нейтрализует щелочь и наоборот.

Способностью связывать ядовитые вещества обладают активированный уголь, марганцовокислый калий, которые добавляют к промывной воде. С этой же целью используют обильное питье молока, белковой воды, яичных белков (по показаниям). Обволакивающие средства (до 12 яичных белков на 1 л холодной кипяченой воды, растительные слизи, кисели, растительное масло, водная смесь крахмала или муки) особенно показаны при отравлениях раздражающими и прижигающими ядами – такими как кислоты, щелочи, соли тяжелых металлов.

Активированный уголь вводят внутрь в виде водной кашицы (2–3 столовые ложки на 1–2 стакана воды). Препарат обладает высокой сорбционной способностью ко многим алкалоидам (атропин, кокаин, кодеин, морфин, стрихнин и пр.), гликозидам (строфантин, дигитоксин и пр.), а также микробным токсинам, органическим и (в меньшей степени) неорганическим веществам.

Один грамм активированного угля может адсорбировать до 800 мг морфина, до 700 мг барбитуратов, до 300 мг алкоголя.

Не занимайтесь самолечением. Медицинские препараты принимайте только по назначению врача.

Отравление угарным газом:

Отравление угарным газом (окись углерода CO) возможно на производствах, где угарный газ используется для синтеза ряда органических веществ, в гаражах при плохой вентиляции, в непроветриваемых вновь окрашенных помещениях, а также в домашних условиях – при утечке светильного газа и при несвоевременно закрытых печных заслонках в помещениях с печным отоплением.

Ранними симптомами отравления являются головная боль, тяжесть в голове, тошнота, головокружение, шум в ушах, сердцебиение. Несколько позднее появляются мышечная слабость, рвота. При дальнейшем пребывании в отравленной атмосфере слабость нарастает, возникает сонливость, затемнение сознания, одышка. У пострадавших в этот период отмечается бледность кожных покровов, иногда наличие красных пятен на теле. При дальнейшем вдыхании

угарного газа дыхание становится поверхностным, возникают судороги наступает смерть от паралича центра дыхания.

Первая помощь заключается, прежде всего, в немедленном удалении отравленного из данного помещения. При слабом поверхностном дыхании или его остановке необходимо немедленно начать искусственное дыхание, которое следует проводить до появления самостоятельного адекватного дыхания или до появления явных признаков биологической смерти. Больные с тяжелым отравлением подлежат госпитализации, так как возможно развитие тяжелых осложнений со стороны легких и нервной системы в более позднем периоде.

Пищевые отравления:

При приеме внутрь недоброкачественных (инфицированных) продуктов *животного происхождения* (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко и изделия из него и т. д.) возникает пищевое отравление – пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины. Мясо, рыба могут инфицироваться еще при жизни животных, но наиболее часто это происходит в процессе приготовления пищи и неправильного хранения пищевых продуктов.

Первые симптомы заболевания проявляются через 2–4 часа после приема зараженного продукта в некоторых случаях заболевании может проявиться через больший промежуток времени 20-26 часов.

Заболевание обычно начинается внезапно: остро возникают общее недомогание, тошнота, часто повторная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул, иногда с примесью слизи и прожилками крови. Очень быстро нарастает интоксикация, проявляющаяся снижением артериального давления, учащением и ослаблением пульса, бледностью, жаждой, высокой температурой (38–40°C). Если больного оставить без помощи явления интоксикации нарастают катастрофически быстро, нарастает сердечно-сосудистая недостаточность возникают судорожные сокращения мышц, наступает коллапс и смерть.

Первая помощь заключается в немедленном промывании желудка водой при помощи желудочного зонда или путем вызывания искусственной рвоты – обильное питье теплой воды (1,5–2 л) с последующим раздражением корня языка. Промывать следует до «чистой воды». Давать обильное питье нужно и при самостоятельной рвоте. Запрещается прием какой-либо пищи (в течение 1–2 сут.), но назначается обильное питье. К пострадавшему следует вызвать скорую медицинскую помощь или доставит его в медицинское учреждение.

Отравление грибами может произойти при приеме ядовитых грибов, а также съедобных грибов, если они испорчены. При отравлении грибами необходимо немедленно начать промывание желудка водой, раствором перманганата калия с помощью зонда или методом искусственной рвоты.

К пищевым отравлениям относится ботулизм – острое инфекционное заболевание, при котором происходит поражение центральной нервной системы токсинами, выделяемыми анаэробной спороносной бациллой. Причиной заражения ботулизмом чаще всего является употребление некачественно приготовленных грибов, колбасных и других мясных изделий, консервов.

Заболевание начинается с головной боли, общего недомогания, головокружения. Стул отсутствует, живот вздувается. Температура тела остается нормальной. Состояние прогрессивно ухудшается, через сутки от начала заболевания появляются признаки тяжелого поражения головного мозга: возникает двоение в глазах, косоглазие, опущение верхнего века, паралич мягкого неба, голос становится невнятным, нарушается акт глотания. Вздутие живота увеличивается, наблюдается задержка мочи. Заболевание быстро прогрессирует, и больной течение первых 5 суток умирает от паралича дыхательного центра и сердечной слабости. Первая помощь аналогична помощи при других пищевых отравлениях. Необходимо знать, что основным методом лечения является скорейшее введение больному специфической антиботулинической сыворотки. Поэтому больного ботулизмом надо немедленно доставить в больницу.

Отравления наркотиками препаратами и алкоголем:

При отравлениях *наркотиками* возникают головокружения, тошнота рвота, слабость, сонливость. При значительных передозировках развиваются глубокий сон, бессознательное его стояние, которое заканчивается параличом дыхательного центра и центра кровообращения. Больной бледен, наблюдается цианоз губ, дыхание неправильное, зрачки резко сужены.

Первая помощь заключается в скорейшей доставке пострадавшего в лечебное учреждение. При остановке дыхания и кровообращения проводят реанимационные мероприятия.

При приеме значительных (токсических) количеств *алкоголя* возможно даже смертельное отравление. Алкоголь оказывает воздействие на сердце, сосуды, желудочно-кишечный тракт, печень, почки. Основное влияние он оказывает на головной мозг. При тяжелой степени опьянения человек засыпает, затем сон переходит в бессознательное состояние. Часто наблюдаются рвота, непроизвольное мочеотделение. Резко угнетается дыхательный центр, что проявляется редким неритмичным дыханием. При параличе центра дыхания наступает смерть.

Прежде всего необходимо обеспечив приток свежего воздуха (открыть окно, вынести отравленного на улицу, вызвать рвоту путем «малых промываний», при сохраненном сознании следует дать выпить горячего крепкого кофе). При остановке дыхания необходимо проводить искусственное дыхание и другие реанимационные мероприятия.

Отравление ядохимикатами:

В сельском хозяйстве в настоящее время широко пользуются химические препараты – ядохимикаты для борьбы с сорняками, болезнями и вредителями культурных растений. При строгом выполнении инструкции по применению и хранению ядохимикатов полностью исключена возможность отравления населения. Имеющие место отравления ядохимикатами являются результатом грубых нарушений этих инструкций.

Наиболее часто происходят отравления фосфорорганическими соединениями (тиофос, хлорофос), которые могут попадать в организм ингаляционным путем вместе с вдыхаемым воздухом и энтерально – вместе с пищевыми продуктами. При попадании на слизистые оболочки возможны их ожоги.

Скрытый период болезни продолжается 15–60 мин. Затем появляются симптомы поражения нервной системы, повышенное слюноотделение, отделение

мокроты, потливость. Дыхание учащается, становится шумным с хрипами, слышимыми на расстоянии. Больной становится беспокойным, возбужденным, вскоре присоединяются судороги нижних конечностей и усиленная перистальтика. Несколько позднее наступают параличи мускулатуры, в том числе и дыхательной. Остановка дыхания ведет к асфиксии и смерти.

При отравлениях, возникших вследствие вдыхания ядохимикатов, основной задачей первой помощи является немедленная транспортировка пострадавшего в стационар. В случае остановки дыхания следует проводить непрерывное искусственное дыхание.

При отравлениях вследствие попадания ядов в желудочно-кишечный тракт необходимо промывание желудка водой с взвесью активированного угля; дают солевые слабительные. Ядохимикаты с кожи и слизистых оболочек следует удалить струёй воды.

Отравление кислотами и щелочами:

При отравлении (приеме внутрь) концентрированными кислотами и едкими щелочами очень быстро развивается тяжелое состояние, которое объясняется в первую очередь возникшими обширными ожогами полости рта, глотки, пищевода, желудка, а нередко и гортани, позднее воздействием всосавшихся веществ на жизненно важные органы (печень, почки, легкие, сердце). Концентрированные кислоты и щелочи обладают резко выраженными свойствами разрушать ткани. Слизистые оболочки – значительно менее прочные ткани, чем кожа, поэтому они разрушаются и некротизируются быстрее и глубже.

На слизистой оболочке рта, губах возникают ожоги и струпья. При ожогах серной кислотой струпья черного цвета, при ожогах азотной – серо-желтого цвета, при ожогах соляной – желтовато-зеленого цвета, при ожогах уксусной – серо-белого цвета.

Щелочи легче проникают через ткани и поэтому они поражают ткани на большую глубину. Ожоговая поверхность очень рыхлая, распадающаяся, белесоватого цвета. Тотчас после приема внутрь кислоты или щелочи у больных возникают сильные боли во рту, за грудиной. Больные мечутся от болей. Почти всегда наблюдается мучительная рвота, часто с примесью крови. Быстро возникает болевой шок. Возможен отек гортани с доследующим развитием асфиксии. При приеме больших количеств кислоты или щелочи очень быстро развивается сердечная слабость, коллапс. Тяжело протекают поражения нашатырным спиртом. Болевой синдром при этом поражении сопровождается удушьем, так как страдают и дыхательные пути.

Оказывающий первую помощь должен сразу выяснить, каким веществом произошло отравление, так как от этого зависят способы оказания помощи.

Больным можно давать пить молоко, растительное или животное масло, яичные белки и другие обволакивающие средства.

При отравлении концентрированными щелочами также необходимо немедленно промыть желудок 6–10 л теплой воды или раствором лимонной или уксусной кислоты. Промывание показано в первые 4 ч после отравления. В случае отсутствия зонда и невозможности промывания (тяжелое состояние, отек гортани и др.) дают пить обволакивающие средства, 2–3% раствор лимонной или уксусной кислоты (по 1 столовой ложке каждые 5 мин.). Основной задачей первой помощи является немедленная доставка пострадавшего в лечебное учреждение,

где ему будет оказана неотложная врачебная помощь. Запомни, что при подозрении на перфорацию пищевода или желудка (резкие боли в животе, невыносимые боли за грудиной) поить пострадавшего и тем более промывать желудок не следует.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «отравление».
2. Запишите, какое отравление называется хроническим?
3. Расскажите, какое отравление называется острым?
4. Перечислите общие принципы оказания первой медицинской помощи при различных отравлениях
5. Перечислите способы удаления ядов.
6. Перечислите способы обезвреживания ядов.
7. Запишите, чем опасно употребление некачественной пищи, в частности колбасных изделий, консервов и грибов?
8. Назовите микроорганизм, вызывающий заболевание ботулизм. Чем оно опасно?
9. Подумайте и перечислите наиболее частые причины отравления организма человека.

Задание 2. Составьте таблицу на тему «Виды отравлений организма человека по роду отравляющего (ядовитого) вещества».

Отравляющее вещество	Симптомы	ПМП	Примечание (запрещено, и др.)
<i>1. Пищевые</i>			
А) белковые (мясо, рыба и др.)			
Б) грибы			
В) ботулизм			
<i>2 Ядохимикатами</i>			
А) при вдыхании			
Б) через ЖКТ			
<i>3 Наркотики</i>			
<i>4. Алкоголь</i>			
<i>5. Кислоты и щелочи</i>			
<i>6. СО (угарный газ)</i>			

Практическое занятие № 14

Тема: Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

Цель: сформировать понятие искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 4.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы искусственного дыхания, непрямого массажа сердца, и ответьте на контрольные вопросы.

С наступлением XXI в. количество катастроф, ЧС природного и техногенного характера не уменьшилось. В дорожно-транспортных происшествиях ежегодно погибает около 100 тыс. человек, получает ранения различной степени тяжести в 5 раз больше. Число погибших могло быть примерно на 20 % меньше при своевременном оказании им первой помощи. Поэтому освоение ее приемов актуально и для всех современных людей.

Первоочередное необходимо отличать клиническую и биологическую смерть и правильно проводить реанимационные мероприятия.

Признаки биологической смерти:

1. Признаками высыхания роговицы является потеря радужной оболочкой своего первоначального цвета, глаз как бы покрывается белесой пленкой – «селечным блеском», а зрачок мутнеет.
2. Большим и указательным пальцами сжимают глазное яблоко, если человек мертв, то его зрачок изменит форму и превратится в узкую щель – «кошачий зрачок». У живого человека этого сделать не возможно. Если появились эти 2 признака, то это означает, что человек умер не менее часа тому назад.
3. Температура тела падает постепенно, примерно на 1 градус Цельсия через каждый час после смерти. Поэтому по этим признакам смерть удостоверить можно только часа через 2–4 и позже.
4. Трупные пятна фиолетового цвета появляются на нижележащих частях трупа. Если он лежит на спине, то они определяются на голове за ушами, на задней поверхности плеч и бедер, на спине и ягодицах.
5. Трупное окоченение – посмертное сокращение скелетных мышц «сверху - вниз», т. е. лицо – шея – верхние конечности – туловище - нижние конечности. Полное развитие признаков происходит в течение суток после смерти.

Признаки клинической смерти:

- 1) отсутствие пульса на сонной или бедренной артерии; 2) отсутствие дыхания; 3) потеря сознания; 4) широкие зрачки и отсутствие их реакции на свет.

Состояние, пограничное между жизнью и смертью, называется *терминальным*. Организм не погибает одновременно с остановкой дыхания, остановка сердца и прекращение дыхания влекут за собой кислородное голодание, от которого отмирают в первую очередь клетки коры головного мозга. Пострадавший теряет сознание, впадает в состояние клинической смерти (ее продолжительность – 3–5 мин), затем наступает агония. Это время для реанимации, пострадавшего еще можно спасти.

Реанимация – комплекс мер, направленных на поддержание жизнедеятельности человека.

При терминальном состоянии пострадавшего имеется всего 10–15 с. для определения тяжести его состояния. Для этого проверяют наличие у него сознания, дыхания и сердечной деятельности. После проверки надо быстро принять решение о необходимости реанимационных действий.

Сердечно-легочная реанимация является экстренным мероприятием, проводимым при внезапно развившейся остановке сердца или дыхания.

Искусственное дыхание (вентиляция легких) представляет собой замену воздуха в легких больного, осуществляемую искусственным путем с целью поддержания газообмена при невозможности или недостаточности естественного дыхания.

Необходимость в проведении искусственного дыхания возникает при нарушениях центральной регуляции дыхания (при расстройствах мозгового кровообращения, отеке мозга), поражении нервной системы и дыхательной мускулатуры, участвующих в обеспечении акта дыхания (при полиомиелите, столбняке, отравлении некоторыми ядами), тяжелых заболеваниях легких (астматическом состоянии, обширной пневмонии) и др. В таких случаях широко применяются различные аппаратные способы искусственного дыхания (с использованием автоматических респираторов), позволяющие поддерживать газообмен в легких в течение длительного времени. Искусственное дыхание часто выступает в качестве меры неотложной помощи при таких состояниях, как асфиксия (удушье), утопление, электротравма, тепловой и солнечный удары, различные отравления. В этих ситуациях нередко приходится прибегать к искусственному дыханию с помощью, так называемых экспираторных методов (изо рта в рот и изо рта в нос).

Методика проведения искусственного дыхания:

1. При проведении искусственного дыхания больного укладывают горизонтально на спину.

2. Шею, грудную клетку и живот пациента освобождают от стесняющей одежды – расстегивают воротник, ослабляют узел галстука, расстегивают ремень.

3. Полость рта больного освобождают от слюны, слизи, рвотных масс.

4. Ротовое отверстие закрывают чистым бинтом.

5. После этого, положив одну руку на теменную область больного, а вторую подведя под шею, запрокидывают его голову. Если челюсти пациента плотно стиснуты, то рот открывают с помощью выдвигания вперед нижней челюсти посредством давления указательными пальцами на ее углы.

6. При использовании метода «изо рта в нос» оказывающий помощь закрывает рот больного, приподнимая его нижнюю челюсть, и после глубокого вдоха, обхватив губами нос пациента, производит энергичный выдох.

7. При применении способа «изо рта в рот» наоборот, закрывают нос больного, а выдох осуществляют в рот пострадавшего, предварительно прикрыв его марлей или носовым платком.

8. Затем приоткрывают рот и нос пациента, после чего происходит пассивный выдох больного.

9. В это время оказывающий помощь отводит свою голову и делает нормальные 1–2 вдоха.

10. Искусственное дыхание проводят с частотой 12–18 искусственных вдохов в 1 мин.

Критерием правильного проведения искусственного дыхания служат движения грудной клетки больного в момент искусственного вдоха и пассивного выдоха. При отсутствии движения грудной клетки необходимо выяснить и устранить причины (плохая проходимость дыхательных путей, недостаточный объем вдвухаемого воздуха, слабая герметизация между ртом реаниматора и носом или ртом больного).

В экстренных ситуациях искусственное дыхание можно проводить и с помощью ручных респираторов, в частности специальный мешок, представляющий собой резиновую саморасправляющуюся камеру, имеющую специальный клапан, который обеспечивает разделение вдвухаемого и пассивно

выдыхаемого воздуха. При правильном применении эти методы искусственного дыхания способны поддержать газообмен в легких пациента в течение длительного времени (до нескольких часов).

К основным реанимационным мероприятиям относится и массаж сердца, представляющий собой ритмичное сжатие сердца, проводимое для восстановления его деятельности и поддержания кровообращения в организме.

В основном прибегают к непрямому (закрытому) массажу сердца. *Прямой (открытый) массаж сердца*, осуществляемый при помощи непосредственного сжатия сердца, применяют обычно в тех случаях, когда необходимость в его проведении возникает во время операции на органах грудной клетки с вскрытием ее полости.

При непрямом массаже сердца происходит его сдавливание между грудиной и позвоночником, благодаря чему кровь поступает из правого желудочка в легочную артерию, а из левого желудочка – в большой круг кровообращения, что приводит к восстановлению кровотока в головном мозге и коронарных артериях и может способствовать возобновлению самостоятельных сокращений сердца.

Проведение непрямого массажа сердца показано в случаях внезапного прекращения или резкого ухудшения сердечной деятельности, например, при остановке сердца или мерцании (фибрилляции) желудочков у больных с острым инфарктом миокарда, электротравме и т. д.

Определяя показания к началу проведения непрямого массажа сердца, ориентируются на такие признаки, как внезапное прекращение дыхания, отсутствие пульса на сонных артериях, сопровождаемые расширением зрачков, бледностью кожных покровов, потерей сознания.

Обычно непрямой массаж сердца бывает эффективным, если он начат в ранние сроки после прекращения сердечной деятельности. При этом его проведение сразу после наступления клинической смерти часто приносит больший успех, чем манипуляции специалиста-реаниматолога, проводимые спустя 5–6 мин. после остановки сердца. Это объясняет необходимость хорошего знания техники непрямого массажа сердца и умения провести его в экстренных ситуациях.

Методика проведения непрямого (закрытого) массажа сердца:

1. Перед проведением непрямого массажа сердца больного укладывают спиной на твердую поверхность. Если больной находится в постели, то его (при отсутствии твердой кушетки) перекаладывают на пол.

2. Пациента освобождают от верхней одежды, расстегивают поясной ремень.

3. Очень ответственным моментом непрямого массажа сердца является правильная постановка рук человека, оказывающего помощь. *Нижнее ребро ладони руки кладут на нижнюю треть грудины (найдите мечевидный отросток, от него отмеряют двумя пальцами), поверх нее помещают вторую руку.* Важно, чтобы обе руки были выпрямлены в локтевых суставах и располагались перпендикулярно поверхности грудины, а также, чтобы обе ладони находились в состоянии максимального разгибания в лучезапястных суставах, т.е. с приподнятыми над грудной клеткой пальцами.

4. Надавливают на грудину быстрыми толчками, причем для расправления грудной клетки руки отнимают от нее после каждого толчка.

5. Необходимая для смещения грудины (в пределах 4–5 см) сила надавливания обеспечивается не только усилием рук, но и массой тела человека, проводящего непрямой массаж сердца.

6. Темп непрямого массажа сердца составляет обычно 100 сжатий в минуту. Если непрямой массаж проводят параллельно с искусственным дыханием, то на два искусственных вдоха стараются сделать 30 сдавливания грудной клетки.

7. Эффективность непрямого массажа сердца контролируют не реже 1 раза в мин. При этом обращают внимание на появление пульса на сонных артериях, сужение зрачков, восстановление у больного самостоятельного дыхания, возрастание артериального давления, уменьшение бледности.

8. Иногда при остановке сердца удается добиться возобновления его работы с помощью резкого удара кулаком по центру грудины – прекардинальный удар. Сердечно-легочную реанимацию проводят до тех пор, пока не появятся признаки жизни (периферический пульс, реакция зрачков на свет, дыхание) или признаки биологической смерти.

Контрольные вопросы

1. Перечислите признаки биологической смерти.
2. Перечислите признаки клинической смерти. Время клинической смерти у пострадавшего.
3. Дайте определение понятию «реанимация».
4. Запишите, какое состояние называется терминальным?
5. Дайте определение понятию «сердечно-легочная реанимация».
6. Перечислите показания к искусственному дыханию.
7. Перечислите показания к непрямому (закрытому) массажу сердца.
8. Расскажите, когда необходимо завершить реанимационные мероприятия.

Задание 2. Расставьте в правильном порядке действия при нанесении прекардинального удара:

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

Задание 3. Имитируйте оказание пострадавшему первой медицинской помощи

- установите наличие или отсутствие дыхания, пульса, выполните следующие приемы:

- прекардинальный удар;
- искусственное дыхание методом («изо рта в рот»);
- не прямой (закрытый) массаж сердца.

Техническое оснащение: подстилка на пол, салфетка или кусок марли, муляж человека.

Задание 4. Решите ситуационную задачу, пострадавший находится без сознания и без явных признаков дыхания и сердцебиения. Каковы будут ваши действия?

Практическое занятие № 15

Тема: Решение ситуационных задач по оказанию медицинской помощи.

Цель: Закрепить знания по вопросам оказания первой медицинской помощи

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 2.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Решите ситуационные задачи. Задачи даны по вариантам.

I вариант

Задача 1. На автобусной остановке стоящий рядом мужчина побледнел и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. Вызвать скорую помощь
2. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет
3. Позвать окружающих на помощь
4. Определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты или зеркала
5. нанести прекардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
6. Попытаться добиться от мужчины, на что он все таки жалуется
7. Подробно расспросить окружающих, что предшествовало потери сознания
8. Повернуть пострадавшего на живот
9. Приложить к голове холод (целлофановый пакет со снегом или водой)
10. Поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Задача 2. Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. Вызвать скорую помощь
2. Позвать кого-нибудь на помощь
3. Как можно скорее нанести прекардинальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. Перебить провода ножом или топором одним ударом
5. Перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях
6. Подложить под голову подушку
7. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот

8. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди и приступить к непрямому массажу сердца

9. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после прокардинального удара начать сердечно-легочную реанимацию

10. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок

Задача 3. После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укрывшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть, зрачки широкие не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. Закопать пораженного молнией в землю
2. Нанести прекардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
3. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью
4. Поручить кому ни будь вызвать скорую помощь
5. Повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей
6. Убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии

7. Поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания

8. Положить холод на голову

9. Положить холод на место ожога

10. Поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Задача 4. Во время лыжной прогулки у товарища (у подруги) на щеке появилось белое пятно. Прикосновения пальцев он (она) не ощущает. Что произошло? Перечислите меры первой помощи, которые должны быть оказаны пострадавшему.

Задача 5. На перемене. Сбегая по лестнице, студент споткнулся и упал, почувствовав при этом острую боль в области голеностопного сустава. Ваши действия?

Задача 6. Мальчик 1,5 года играл конструктором и незаметно проглотил небольшой кубик. Он побледнел, дыхание затруднено со свистом. Опишите Ваши действия.

Задача 7. Женщина выпила неизвестную жидкость. Через какое-то время она почувствовала боль за грудиной и в гортани. Наступила асфиксия. Поставьте диагноз и окажите доврачебную помощь.

II вариант

Задача 1. На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а в круг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. Наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. Вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку
3. Повернуть пострадавшего на живот
4. Отчистить ротовую полость от слизи и крови

5. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии
6. Наложить стерильную повязку на кровоточащую рану
7. Оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место
8. Вызвать скорую помощь
9. Оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи
10. Наложить кровоостанавливающие жгуты

Задача 2. В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находится уже более 2-ух часов, но в сознании.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. Поднять дерево и освободить ноги
2. Не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
3. Снять обувь и обложить ноги и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
4. Обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
5. Туго забинтовать ноги до места повреждения
6. Предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
7. Исключить прием, какой-либо жидкости
8. Дать 2–3 таблетки анальгина
9. Наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
10. Постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
11. Наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
12. Наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
13. Туго забинтовать до паховых складок
14. Переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии

Задача 3. Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек, он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. Снять с пострадавшего рубашку
2. Положить его на спину
3. Перевернуть на живот
4. Набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину
5. Удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой
6. Обработать обожженную поверхность спиртом
7. Удалить остатки одежды, пузыри
8. Наложить на место ожога стерильные повязки
9. Накрыть спину чистой простыней
10. Предложить пострадавшему 2–3 таблетки анальгина
11. Предложить пострадавшему обильное теплое питье

Задача 4. У пострадавшего, загоравшего на пляже, находящегося без сознания, появились признаки тошноты и рвоты. Кроме вас рядом с ним никого нет. Каковы будут ваши действия?

Задача 5. В классе душно, температура воздуха 25⁰С. Студент на уроке потерял сознание. Ваши действия?

Задача 6. Мужчина ремонтировал автомобиль в гараже. Через час мужчина почувствовал шум в ушах, сердцебиение участилось, ноги и руки «не слушались», сознание спутанное. Поставьте диагноз. Окажите первую доврачебную помощь.

Задача 7. Даша и Петя ужинали, смеялись и бурно обсуждали пройденный день. Даша поперхнулась едой, развился сильный кашель, дыхание затруднено. Окажите первую доврачебную помощь.

Задание 2. Составьте ситуационную задачу на тему «Первая медицинская помощь» (2 шт.), или ребус (3 шт.), или стих (2а), или загадку (4и), или пословицу (4и), или тест (из 10 вопросов), или кроссворд (из 10 вопросов).

Практическое занятие № 16

Тема: Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из дыхательных путей

Цели: сформировать знания о правилах оказания ПМП при инородных телах носа и дыхательных путей.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 4.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы инородные тела в верхних дыхательных путях, первая медицинская помощь при их обнаружении и ответьте на контрольные вопросы.

Инородное тело – чужеродный для человеческого организма предмет, попавший в ткани или органы человеческого тела через поврежденные покровы или отверстия.

Инородное тело в носовой полости:

Симптомы первичные:

1. сопровождается рефлекторным чиханьем,
2. водянистыми выделениями из одной половины носа и слезотечением.
3. вызывает различного рода дискомфортные ощущения: щекотание, раздражение, чувство постороннего предмета, боль в пораженной половине носа.

Однако эти симптомы быстро проходят и в дальнейшем инородное тело носа может вовсе не беспокоить.

Симптомы осложнения:

1. Может возникнуть воспалительная реакция, приводящая к появлению боли в носу, слизистого или слизисто-гнойного отделяемого из одной половины носа. затруднение носового дыхания.

2. Возникновением носового кровотечения.

3. В некоторых случаях инородное тело носа сопровождается головными болями, головокружением. Выраженная боль в носу может приводить к нарушению сна, повышенной раздражительности, у детей – к беспокойству, плаксивости и частым капризам.

4. Классической для инородного тела носа является триада симптомов: боль, выделения из носа и его заложенность.

Первая медицинская помощь при попадании инородного тела в носовое отверстие:

В качестве *первой помощи* можно посоветовать больному сильно высморкаться, закрыв при этом вторую половину носа. Запрещается делать какие-либо попытки самостоятельно вынуть инородное тело из носа. Удаление инородных тел производит только врач.

Инородные тела в дыхательных путях:

Симптомы:

1. Острое ощущение удушья среди полного здоровья.
2. Охриплость и потеря голоса.
3. Потеря сознания
4. «Беспричинный» внезапный кашель, часто приступообразный. Кашель, возникший на фоне приема пищи.
5. Одышка, при инородном теле в верхних дыхательных путях.
6. Свистящее дыхание.
7. Возможно кровохарканье из-за повреждения инородным телом слизистой оболочки дыхательных путей.

Первая медицинская помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути:

1. Резкое и сильное откашливание
2. Пострадавшего укладывают животом на согнутое колено, голову опускают как можно ниже и ударяют рукой по спине.

НЕДОПУСТИМО! Начинать экстренную помощь с потери времени на осмотр ротовой полости.

НЕДОПУСТИМО! Пытаться извлечь инородное тело пальцем или пинцетом.

НЕДОПУСТИМО! Наносить удары по спине кулаком или ребром ладони.

Другие способы оказания первой медицинской помощи:

1. Встаньте сбоку и немного сзади пострадавшего.
2. Придерживая грудную клетку пациента одной рукой, другой наклоните его вперёд, чтобы в случае смещения инородного тела оно попало в рот пострадавшего, а не опустилось ниже в дыхательные пути.
3. Нанесите 5 резких ударов между лопатками основанием ладони.
4. Проверяйте после каждого удара, не удалось ли устранить обструкцию. Задача не в том, чтобы нанести все 5 ударов, цель данного приёма-удаление инородного тела.
5. Если после 5 ударов обструкция не устранена – сделайте 5 попыток надавливания на живот следующим образом (*метод или маневр Геймлиха*): (см. рис. 4)
 - встаньте позади пострадавшего, обхватите его сзади обеими руками на уровне верхней половины живота.
 - наклоните пострадавшего вперед.
 - сожмите руку в кулак, поместите его посередине между пупком и мечевидным отростком грудины.
 - обхватите кулак другой рукой и резко надавите на живот пострадавшего в направлении внутрь и кверху.
 - повторите манёвр 5 раз.

Если удалить инородное тело не удалось, продолжайте попытки его удаления, перемежая удары по спине с приёмом Геймлиха.



Рисунок 4 – Метод Геймлиха

НЕДОПУСТИМО! Наносить удар под диафрагму детям до 3-х лет.

Правила извлечения инородного тела способом «БУРАТИНО» у младенца (см. рис. 5)



Рисунок 5 – Метод Буратино

Правило первое. Положить младенца на своё предплечье.

Правило второе. Ввести в рот два пальца (очень часто дети давятся фантиками и целлофановыми пакетиками). При наличии в ротовой полости фантика и целлофанового пакетика, попытаться извлечь их пальцами.

Правило третье. Осторожно похлопать по спине, при условии, что тело ребенка расположено на предплечье.

Правило четвертое. Нельзя сильно бить по спине кулаком или ребром ладони. Позвоночник младенца легко травмируется, вплоть до повреждения спинного мозга, что обязательно приведёт к пожизненной инвалидности.

Правило пятое. Нельзя трясти ребенка вниз головой, держа его за ножки, так как у младенца очень слабый связочный аппарат позвоночника.

Правила извлечение инородного тела способом «Буратино» у взрослого или подростка (см. рис. 6)



Рисунок 6 – Метод Буратино



Рисунок 7 – Метод Американского полицейского

Запомни! На попытку извлечения инородного тела из дыхательных путей таким способом можно затратить не более 10–15 секунд. Его эффективность не превышает 30%. Если инородное тело имеет вид пластины или монеты, то извлечь ее способом «Буратино» практически невозможно – «эффект копилки». Монету легко в нее опустить, а вот вытрясти монету из копилки невозможно.

Правило первое. Положить пострадавшего на своё колено (лучше использовать спинку стула, когда голова упирается в сиденье, а живот в его спинку).

Правило второе. Похлопать 3–4 раза ладонью по спине.

Техника выполнения «способа американских полицейских» (см. рис. 7)

1. Встать сзади пострадавшего.
2. Положить руки на его плечи.
3. Отстранить его от себя и с силой ударить спиной о свою грудь.
4. Повторить этот удар несколько раз

НЕДОПУСТИМО! Отрабатывать навыки удара под диафрагму друг на друге и, особенно, на лицах до 18-ти лет

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «Инородное тело».
2. Перечислите признаки попадания инородного тела в носовую полость.
3. Перечислите признаки попадания инородного тела в верхние дыхательные пути.
4. Перечислите порядок оказания первой медицинской помощи пострадавшему при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.
5. Расскажите, что недопустимо делать при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.

6. Подумайте, почему эффективно может оказать первую помощь методом Американского полицейского только взрослый мужчина?

Задание 2. Отработайте способ извлечения инородных тел из верхних дыхательных путей методом Геймлиха.

Задание 3. Отработайте способ извлечения инородных тел из верхних дыхательных путей методом Буратино.

Задание 4. Отработайте способ извлечения инородных тел из верхних дыхательных путей методом Американского полицейского.

Практическое занятие № 17

Тема: Организация караульной службы, обязанности часового.

Цель: Сформировать понятие караульная служба и часовой.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 4.

2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы караульной службы, обязанности часового и ответить на контрольные вопросы.

Караульная служба предназначена для надежной охраны и обороны боевых знамен, хранилищ (складов, парков) с вооружением, военной техникой, другим военным имуществом и иных военных и государственных объектов, а также для охраны военнослужащих, содержащихся на гауптвахте и в дисциплинарной воинской части.

Несение караульной службы является выполнением боевой задачи и требует от личного состава точного соблюдения всех положений настоящего Устава, высокой бдительности, непреклонной решимости и разумной инициативы.

Виновные в нарушении правил несения караульной службы привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Военнослужащие, несущие караульную службу, не несут ответственность за моральный, физический или имущественный вред, причиненный ими правонарушителю в связи с применением в предусмотренных настоящим Уставом случаях оружия или физической силы, если при этом не было допущено превышение пределов необходимой обороны, а также в условиях крайней необходимости.

Для несения караульной службы назначаются караулы.

Караулом называется вооруженное подразделение, назначенное для выполнения боевой задачи по охране и обороне боевых знамен, военных и государственных объектов, а также для охраны военнослужащих, содержащихся на гауптвахте и в дисциплинарной воинской части.

Постоянные караулы предусматриваются расписанием караулов.

Временные караулы в расписание караулов не включаются; они назначаются приказом начальника гарнизона или командира воинской части для охраны и обороны военного имущества при его погрузке (разгрузке) или временном складировании, при сопровождении воинских грузов, перевозимых различными видами транспорта, временных стоянок, хранилищ (складов, парков) с вооружением, военной техникой и другим военным имуществом, полевых лагерей, позиции, подвижных пунктов управления, а также для охраны военнослужащих, содержащихся под стражей.

Виды караулов:



Гарнизонный караул

назначается для охраны и обороны объектов центрального или окружного подчинения, не имеющих своих подразделений охраны, а также для охраны военнослужащих, содержащихся на гарнизонной гауптвахте.

Гарнизонные караулы подчиняются начальнику гарнизона, военному коменданту гарнизона, дежурному по гарнизону и его помощнику, караул при гарнизонной гауптвахте, кроме того – начальнику гауптвахты.

Внутренние (корабельные) караулы *подчиняются* командиру воинской части (корабля), дежурному по воинской части (кораблю) и его помощнику, если помощник дежурного по воинской части офицер. Внутренний караул, охраняющий объекты батальона (дивизиона) расположенного отдельно от остальных подразделений воинской части, кроме того, подчиняется командиру этого батальона (дивизиона) и дежурному по батальону (дивизиону), равному или старшему по воинскому званию начальнику караула. Помощнику дежурного по воинской части, назначенному из числа прапорщиков (мичманов), подчиняются караулы, начальники которых назначены не из числа офицеров, а помощнику дежурного по воинской части из числа сержантов (старшин) – караулы, начальники которых назначены из числа сержантов (старшин).

Караулы переходят в подчинение указанным лицам с момента подачи во время развода команды «Смирно» для встречи дежурного по гарнизону, воинской части, кораблю, а выходят из их подчинения с момента подачи начальником караула команды «Шагом – марш» для следования в свою воинскую часть (подразделение) после смены.

В состав караула назначаются:

- начальник караула, а при необходимости помощник начальника караула;
- караульные по числу постов и смен;
- разводящие;
- помощник начальника караула (оператор) по техническим средствам охраны;
- помощник начальника караула по службе караульных собак;
- вожатые караульных собак и водители транспортных средств;
- часовые выставляются из состава караула для непосредственной охраны и обороны объектов.

Часовым называется вооруженный караульный, выполняющий боевую задачу по охране и обороне порученного ему поста.

Постом называется все порученное для охраны и обороны часовому, а также место или участок местности, на котором он исполняет свои обязанности. К постам относятся и охраняемые караулом с помощью технических средств охраны объекты и участки местности, где эти средства установлены.

Границы постов и запретные границы постов определяются командиром (начальником), организующим охрану и оборону объектов, в зависимости от их важности, оборудованности техническими средствами охраны, ограждения и расположения на местности с таким расчетом, чтобы обеспечить надежную охрану поста.

Способы патрулирования:

Охрану объектов часовые осуществляют способом патрулирования между внешним и внутренним ограждениями вокруг объекта или вдоль ограждения с внутренней стороны, если объект имеет одно ограждение, а также способом наблюдения с вышек. Отдельные объекты могут охраняться неподвижными часовыми.

При организации охраны объектов способом патрулирования часовому в зависимости от ограждения объекта, условий местности и времени суток назначается участок, размеры которого позволяют обеспечить надежную охрану и оборону объекта.

Для усиления охраны объектов в ненастную погоду (сильный туман, дождь, снегопад) по приказу начальника гарнизона (командира воинской части) дополнительно могут назначаться караульные или патрули на транспортных средствах. Порядок несения службы караульными и порядок патрулирования в этом случае определяются начальником гарнизона (командиром воинской части).

Часовые перемещаются по маршрутам движения в пешем порядке со скоростью, обеспечивающей надежную охрану объекта, делая короткие остановки для осмотра местности и ограждений, а также для доклада по средствам связи начальнику караула о несении службы.

При хорошей видимости, если позволяют условия местности, часовые могут вести наблюдение за охраняемым объектом и подступами к нему с наблюдательных вышек.

Обмундирование и снаряжение:

Личный состав караула должен быть в караульной форме одежды, вооружен исправными и приведенными к нормальному автоматами со штыками-ножами или карабинами со штыками. Караульные контрольно-пропускных постов могут вооружаться, кроме того, пистолетами или только пистолетами. Начальники караулов и их помощники вооружаются своим штатным оружием.

Боеприпасами караул обеспечивается из расчета: на каждый автомат и пистолет – по два снаряженных магазина; на каждый карабин – по 30 патронов в обоймах.

Кроме того, по приказу начальника гарнизона (командира воинской части) начальники караулов могут вооружаться автоматами, караулы могут иметь на вооружении пулеметы с тремя снаряженными магазинами на каждый из них и ручные гранаты на весь состав караула из расчета по две гранаты на каждого, а также усиливаться боевой техникой.

При необходимости по решению командующего войсками военного округа в карауле создается дополнительный запас вооружения и сигнальных средств.

Боеприпасы личному составу караула, кроме лиц, вооруженных пистолетами, выдаются после практического занятия, как правило, на караульном городке или в другом месте, определенном приказом начальника гарнизона (командира воинской части).

Заряжание оружия производится перед выходом на посты, для конвоирования военнослужащих, содержащихся на гауптвахте, за её пределами, а также для сопровождения лиц, проверяющих караул.

Заряжание и разряжание оружия производится по команде начальника караула или его помощника (разводящего) и под их непосредственным наблюдением у караульного помещения в специально оборудованном и освещенном месте, имеющем пулеулавливатель, а при следовании смен на посты на транспортных средствах – в местах, указанных в инструкции начальнику караула, при необходимости также оборудованных пулеулавливателями. При заряжании и разряжении ствол оружия должен быть направлен вверх (под углом 45–60 градусов) и в сторону от окружающих жилых помещений и охраняемого объекта. Если вблизи и вокруг караульного помещения расположены жилые и служебные помещения, заряжание и разряжание оружия могут производиться в караульном помещении. Разряжание и осмотр оружия производятся немедленно по возвращении к караульному помещению или в местах, указанных в инструкции начальнику караула.

Пистолеты заряжаются после получения патронов в подразделениях, а разряжаются после смены караула по прибытии его в подразделение.

Оружие заряжается по правилам, указанным в руководствах по стрелковому делу для соответствующих видов оружия, при этом патрон в патронник не досылается.

Автомат заряжается снаряженным магазином. Перед заряжанием он осматривается (при этом курок спускается) и ставится на предохранитель. Затворная рама после присоединения магазина назад не отводится.

Карабин заряжается снаряженным на полную емкость магазином. После заряжания карабина затвор плавно закрывается (при этом патрон в патронник не досылается), снимается предохранитель, спускается курок, и карабин ставится на предохранитель.

Пистолет заряжается снаряженным магазином, затвор при заряжании назад не отводится. Перед заряжанием пистолет ставится на предохранитель.

Пулеметы и ручные гранаты заряжаются непосредственно перед их применением.

По приказу начальника гарнизона (командира воинской части) в караульном помещении создается запас боевых патронов из расчета: на каждый автомат или карабин – по 150 патронов, которые хранятся в штатных гермоупаковках (цинках), на пистолет – по 16 патронов, хранящихся в штатных картонных коробках. Запас боевых патронов караула хранится в металлическом ящике.

Ручные гранаты и запалы к ним хранятся совместно в отдельных металлических ящиках, при этом запалы – в особой водонепроницаемой упаковке отдельно от гранат.

Требования к караульному:

Караульные назначаются из числа солдат (матросов). Разрешается назначать сержантов (старшин), проходящих военную службу на воинских должностях солдат (матросов), караульном на один пост совместно с солдатами (матросами), а при недостаточном числе военнослужащих, стоящих на должностях солдат (матросов), караульными могут назначаться сержанты (старшины), стоящие на должностях сержантов (старшин). При назначении караульными сержантов (старшин), стоящих

на должностях сержантов (старшин), из них составляются все смены поста (постов), весь состав контрольно-охранной группы, а разводящими назначаются военнослужащие в воинском звании не ниже воинского звания караульных.

Число караульных определяется в зависимости от количества установленных для данного караула постов, причем для охраны поста в течение суток назначаются три смены часовых, а для охраны поста только в течение ночи (с наступлением темноты и до рассвета или от закрытия до вскрытия склада, хранилища) – две смены часовых.

Состав караула, в том числе и начальник караула, назначается не позднее, чем за сутки до заступления в наряд, как правило, от одного подразделения, в крайнем случае – от одной воинской части.

В караул запрещается назначать военнослужащих, не приведенных к военной присяге, не усвоивших соответствующей программы подготовки прибывшего пополнения, совершивших деяния, содержащие признаки преступлений, по которым ведется расследование, больных и других военнослужащих, которые в данное время по своему морально-психологическому состоянию не могут нести караульную службу.

В ночь, предшествующую заступлению в наряд, военнослужащие, назначенные в караул, не должны нести никакой службы или привлекаться к занятиям и работам.

В день заступления в наряд в соответствии с распорядком дня (регламентом служебного времени) личному составу караула должно быть предоставлено не менее трех часов для подготовки к несению службы, а при заступлении в караул через сутки – не менее четырех часов, в том числе не менее одного часа для отдыха (сна).

Подготовка к несению службы в карауле проводится в три этапа:

- первый этап – за два-три дня до заступления осуществляются подбор и распределение личного состава караула согласно таблице постам;

- второй этап – в день, предшествующий заступлению, в часы, указанные в распорядке дня (регламенте служебного времени), с личным составом караула проводится занятие по изучению положений Устава гарнизонной и караульной служб, табеля постам с уточнением на макете охраняемых объектов особых обязанностей и вариантов действий часовых на постах, действий караульных в составе резервной (контрольно-охранной) группы, организации взаимодействия с дежурным подразделением, а также соответствующих инструкций и требований безопасности при обращении с оружием;

- третий этап – в день заступления в караул проводится практическое занятие в отработкой действий всех лиц караула на постах в различных условиях обстановки.

Правила несения караульной службы военнослужащим. Права и обязанности караульного.

Занятие по изучению положений Устава гарнизонной и караульной служб, особых обязанностей часовых и организации взаимодействия с дежурным подразделением проводится в классе для подготовки караулов, практическое занятие с гарнизонным караулом – на караульном городке военной комендатуры (воинской части), а с внутренним караулом – на караульном городке воинской части.

Командиры воинских частей (подразделений), от которых назначаются караулы, отвечают за подбор личного состава караулов и подготовку его к несению службы, исправное состояние оружия и боеприпасов, своевременное прибытие караулов на развод.

Развод караулов заключается в проверке готовности караулов к несению службы в переходе их в подчинение лицам, указанным с ст. 117 Устава Гарнизонной и караульной служб ВС РФ, и в предоставлении караулам права смены заканчивающих службу караулов. Развод караулов должен продолжаться не более 40 мин.

После развода караул прибывает к месту расположения сменяемого караула. После того как новый начальник караула представится начальнику сменяемого караула и сообщит ему пароль, проводится смена караулов.

Личный состав караула находится в караульном помещении.

Никто из состава караула не имеет права оставлять караульное помещение без разрешения начальника караула.

В караульном помещении должны соблюдаться тишина и порядок. Запрещается петь и играть на музыкальных инструментах. Разрешается устанавливать телевизор и, не мешая выполнению задачи караулом и сну отдыхающей смены, смотреть телепередачи в определенное инструкцией начальнику караула время, слушать радиотрансляцию через головные телефоны, читать, писать, играть в шахматы и шашки.

Автоматы и пулеметы ставятся в пирамиды без магазинов, с затворами в переднем положении, карабины ставятся в пирамиды незаряженными, со спущенными курками. Пирамиды в караульном помещении оборудуются механическим запирающим устройством, открываемым из комнаты начальника караула, и содержатся с постоянно включенными техническими средствами охраны.

Сумки со снаряженными магазинами к автоматам (обоймами к карабинам) и ножны со штыком-ножом с поясных ремней не снимаются. Начальники караулов, вооруженные пистолетами, в караульном помещении кобуру с пистолетом не снимают.

Магазины (коробки с лентами) к пулеметам хранятся в специальном ящике пирамиды, закрытом на замок, ключ от которого находится у начальника караула.

Оружие из пирамиды берется только с разрешения начальника караула или его помощника. Чистка оружия производится без разборки под руководством начальника караула или его помощника.

Личному составу караула разрешается в караульном помещении быть без головных уборов и верхней одежды, но при снаряжении. Снятые верхняя одежда и головные уборы должны находиться на вешалке.

Личному составу караула, за исключением начальника караула и его помощника, запрещается вступать в разговоры с прибывшими в караульное помещение; разрешается только отвечать на вопросы лиц, проверяющих караул.

Разрешается отдыхать лежа (спать) без обуви, не снимая снаряжение и не раздеваясь, расстегнув воротник и ослабив поясной ремень:

- составу одной смены караульных (операторам технических средств охраны, контролерам) – перед заступлением на посты (дежурство), после того как возвратится в караульное помещение сменившаяся с постов другая смена и караулу будет произведен боевой расчет;

- смене караульных, которые несут охрану объектов только ночью, - по возвращении их в караульное помещение до отправления вновь на посты;

- караульным контрольно – охранной группы – поочередно, по четыре часа с разрешения начальника караула.

При вызове караула «в ружье» личный состав караула, находящийся в караульном помещении, в том числе отдыхающая смена, надевает головные уборы, берет (получает) свое оружие и выстраивается внутри караульного помещения в порядке номеров своих постов. Верхняя одежда, стальные шлемы и бронежилеты надеваются по особому указанию начальника караула.

Во всех случаях вывода караула из караульного помещения (кроме пожара или стихийного бедствия) в нем остается помощник начальника караула или один из разводящих, а в караулах, где их нет, - один из караульных.

Содержание в чистоте и порядке караульного помещения и прилегающей к нему территории, а также топка печей возлагаются на состав караула.

Караульное помещение в холодное время года проветривается не реже 4 раз в сутки. В теплое время форточки или окна держатся открытыми с одной стороны помещения. Зимой температура воздуха в караульном помещении должна быть не ниже +18 градусов. Топка печей оканчивается не позже установленного начальником гарнизона времени. Топку плиты для подогрева пищи составу караула и печи в сушилке начальник караула разрешает по мере необходимости. Горячий чай должен быть постоянно.

С наступлением темноты в караульном помещении, коридорах и туалете должно быть полное освещение, а в комнате для отдыхающей смены – дежурное освещение. Входные двери караульного помещения оборудуются смотровым окном и всегда должны быть заперты изнутри.

Движение смен (контрольно-охранных групп) на посты и с постов совершается в колонне по одному на установленных разводящим дистанциях. Разводящий следует в голове колонны. Движение смен на посты у Боевого знамени воинской части и у памятников совершается строевым шагом.

В караулах с большим количеством постов, а также при расположении их на большом удалении один от другого или от караульного помещения движение смен на посты может производиться на транспортных средствах.

Смена часовых производится через два часа, в четный или нечетный час.

При температуре воздуха – 20 градусов и ниже, а во время ветра и при меньшем морозе смена часовых наружных постов, а также внутренних постов, находящихся в неотапливаемых помещениях, производится через час. При температуре воздуха +30 градусов и выше смена часовых производится также через час. Указание о смене часовых в этих случаях дает дежурный по гарнизону (воинской части).

Смена часовых у входа в караульное помещение производится через каждые 30 мин. Помощником начальника караула или начальником караула.

При приближении смены к часовому на расстоянии 10–15 шагов разводящий командует: «Смена – стой»- и приказывает одному из караульных наблюдать (при следовании смены на машине – зарядить оружие и наблюдать) за постом и подступами к нему. Например: «Рядовой Попов, принять пост и подступы к нему под временное наблюдение».

Часовой при приближении смены становится лицом к ней и самостоятельно берет автомат в положение «на ремне» (карабин – «к ноге»). По команде разводящего нового караула «Рядовой Васильев, на пост шагом – марш» часовой принимает строевую стойку, делает шаг вправо, караульный подходит к часовому и становится на его место лицом в противоположную сторону (с карабином в положении «к ноге»).

По команде разводящего «Часовой, сдать пост» часовой производит словесную сдачу поста. При этом часовой и караульный поворачивают друг к другу голову. Словесная сдача поста состоит в том, что часовой, назвав номер поста, перечисляет заступающему на пост караульному все подлежащее охране согласно табелю постам, а также указывает, что было замечено вблизи поста во время несения им службы.

После словесной сдачи поста караульный по команде разводящего «Караульный, принять пост» обязан вместе с разводящим обойти охраняемый объект и проверить исправность освещения, ограждения, дверей (ворот), состояние окон, решеток и стен хранилищ (складов), наличие и состояние замков, шнуров, печатей (пломб) и соответствие их лепкам (оттилкам) или количеству находящихся под охраной вооружения, военной техники и другого военного имущества, а также наличие и состояние технических средств охраны, средств связи, пожаротушения и постовой одежды.

Если при приеме и сдаче поста будет обнаружена какая-либо неисправность (повреждение ограждения или печатей, пломб, замков, шнуров, дверей, окон) или несоответствие печатей (пломб) слепкам (оттилкам), а также количества находящихся под охраной вооружения, военной техники и другого военного имущества количеству, указанному в таблице постам, разводящий прекращает передачу поста и вызывает начальника караула.

Закончив сдачу и прием поста, часовой и заступающий на пост караульный становятся лицом к разводящему и поочередно докладывают. Например: «Товарищ сержант, рядовой Петров пост номер такой-то сдал»; «Товарищ старший сержант, рядовой Васильев пост номер такой-то принял».

После доклада и получения указаний от разводящего часовой приступает к исполнению своих обязанностей на посту.

Переход караульного на положение часового (часового на положение караульного) определяется его докладом о приеме (сдаче) поста.

Часовой есть лицо неприкосновенное. Неприкосновенность часового заключается:

- в особой охране законодательством Российской Федерации его прав и личного достоинства;
- в подчинении его строго определенным лицам – начальнику караула, помощнику начальника караула и своему разводящему;
- в обязанности всех лиц беспрекословно выполнять требования часового, определяемого его службой;
- в предоставлении ему права применять оружие в случаях, указанных в Уставе гарнизонной и караульной служб ВС РФ.

Часового имеют право сменить или снять с поста только начальник караула, помощник начальника караула и разводящий, которому подчинен часовой.

Заступая на пост, караульный должен в присутствии разводящего (начальника караула или его помощника) и сменяемого часового лично осмотреть, проверить наличие и исправность всего, что надлежит охранять и оборонять согласно табелю постам.

Часовой обязан:

- бдительно охранять и стойко оборонять свой пост;

- нести службу бодро, ни на что не отвлекаться, не выпускать из рук оружия и никому не отдавать его, включая лиц, которым он подчинен;
- продвигаясь по указанному маршруту или находясь на наблюдательной вышке. Внимательно осматривать подступы к посту, ограждение и докладывать по средствам связи о ходе несения службы в установленные табелем постами сроки;
- не оставлять поста, пока не будет сменен или снят, даже если его жизни угрожает опасность; самовольное оставление поста является преступлением против военной службы;
- иметь на посту оружие заряженным по правилам, указанным в статье 125 настоящего Устава, и всегда готовым к действию;
- не допускать к посту ближе расстояния, указанного в таблице постам и обозначенного на местности указателями запретной границы, никого, кроме начальника караула, помощника начальника караула, своего разводящего и лиц, которых они сопровождают;
- знать маршруты и график движения транспортных средств караула, а также их опознавательные знаки (сигналы) резервной группы караула и дежурного подразделения, занимаемые ими рубежи и позиции вблизи поста;
- уметь применять находящиеся на посту средства пожаротушения;
- вызывать начальника караула при обнаружении неисправности в ограждении объекта (на посту) и нарушениях порядка вблизи своего поста или на соседнем посту;
- услышав лай караульной собаки, а также при срабатывании технических средств охраны немедленно сообщать в караульное помещение.

Часовой на посту должен иметь оружие с примкнутым штыком-ножом (штыком), при этом автомат со складывающимся прикладом – без штыка-ножа, штык-нож – в ножнах на поясном ремне: в ночное время – в положении изготовки для стрельбы стоя; в дневное время – в положении «на ремень» или в положении изготовки для стрельбы стоя. На внутренних постах и на посту у Боевого знамени автомат с деревянным прикладом должен находиться в положении «на ремень», автомат со складывающимся прикладом – в положении «на грудь», карабин – «к ноге» (сумка со снаряженным магазином (обоймами) должна быть застегнутой), пистолет – в застегнутой кобуре на поясном ремне.

В случае тушения пожара или ликвидации последствий стихийного бедствия часовому разрешается иметь оружие в положении «за спину».

Часовому запрещается: спать, сидеть, прислоняться к чему-либо, писать, читать, петь, разговаривать, есть, пить, курить, отправлять естественные потребности или иным образом отвлекаться от исполнения своих обязанностей, принимать от кого бы то ни было и передавать кому бы то ни было какие-либо предметы, вызывать своими действиями срабатывание технических средств охраны, досылать без необходимости патрон в патронник.

Часовой должен отвечать на вопросы только начальника караула, помощника начальника караула, своего разводящего и лиц, прибывших для проверки.

Часовой обязан применять оружие без предупреждения в случае явного нападения на него или на охраняемый им объект, а также в случае непосредственной угрозы нападения (физического воздействия), когда промедление в применении оружия создает непосредственную опасность для жизни людей или может повлечь

за собой иные тяжкие последствия. При этом применение оружия не должно причинить вред охраняемому объекту и третьим лицам.

Всех лиц, приближающихся к посту или к запретной границе поста, обозначенной на местности указателями, кроме начальника караула, помощника начальника караула, своего разводящего и лиц, сопровождаемых ими, часовой останавливает окриком «Стой, назад! Или «Стой, обойти вправо (влево)»».

При невыполнении этого требования и пересечении запретной границы поста часовой предупреждает нарушителя окриком «Стой, стрелять буду» и задерживает его. О задержании нарушителя часовой сообщает в караульное помещение, следит за его поведением и, не ослабляя внимания, продолжает охранять порученный ему пост.

Если нарушитель после предупреждения «Стой, стрелять буду» продолжает движение, часовой досылает патрон в патронник и производит предупредительный выстрел вверх. При невыполнении нарушителем этого предупреждения или обращения его в бегство часовой применяет по нему оружие.

В условиях плохой видимости, когда с расстояния, указанного в таблице постам, нельзя опознать приближающихся к посту или к запретной границе поста, часовой останавливает всех лиц окриком «Стой, кто идет?». Если ответа не последует и (или) нарушитель пересечет запретную границу поста, часовой предупреждает его окриком «Стой, стрелять буду» и задерживает нарушителя. О задержании нарушителя часовой сообщает в караульное помещение, следит за его поведением и, не ослабляет внимания, продолжает охранять порученный ему пост.

Если нарушитель после предупреждения «Стой, стрелять буду» продолжает движение, часовой досылает патрон в патронник и производит предупредительный выстрел вверх. При невыполнении нарушителем и этого предупреждения или обращении его в бегство часовой применяет по нему оружие.

Когда на окрик часового последует ответ: «Идет начальник караула (помощник начальника караула, разводящий)», часовой приказывает: «Начальник караула (помощник начальника караула, разводящий), ко мне, остальные – на месте»; если необходимо, часовой требует, чтобы приближающийся к нему осветил свое лицо. Убедившись, что назвавшийся действительно является начальником караула (помощником начальника караула, разводящим), часовой допускает его и всех прибывших лиц к себе.

Если же назвавшийся начальником караула (помощником начальника караула, разводящим) окажется неизвестным или находящиеся с ним лица не выполнят требования часового оставаться на месте, часовой предупреждает нарушителей окриком «Стой, стрелять буду». При невыполнении нарушителями этого требования часовой применяет по ним оружие.

При необходимости вступить в рукопашную схватку для защиты себя или охраняемого объекта часовой должен смело действовать штыком-ножом (штыком) и прикладом.

В случае возникновения пожара на посту часовой немедленно сообщает об этом в караульное помещение и, не прекращая наблюдения за охраняемым объектом, принимает меры по тушению пожара. При пожаре на технической территории охраняемого объекта или на объекте, имеющем внешнее и внутреннее ограждения, а также вблизи поста он сообщает об этом в караульное помещение, продолжая нести службу на посту.

В случае внезапного заболевания (ранения) часовой вызывает разводящего или начальника караула, продолжая нести службу.

В крайних, не терпящих отлагательства случаях или при неисправности средств связи часовой может вызвать на пост начальника караула или разводящего выстрелом вверх.

Часовой по прибытии на пост начальников, которым он подчинен, докладывает им о результатах несения службы.

Например: «Товарищ лейтенант. Во время несения службы происшествий не случилось (или случилось то-то)». При этом часовой приветствует их, а также начальников, прибывших на пост в их сопровождении, по правилам, изложенным в Строевом уставе Вооруженных Сил Российской Федерации. При этом автомат из положения для стрельбы, стоя предварительно берется «на ремень», а карабин – «к ноге».

Часовой на посту у Боевого знамени исполняет свои обязанности, находясь в положении «вольно». При приветствии военнослужащими у Боевого знамени часовой принимает строевую стойку.

Во время приема Боевого знамени под охрану караульный обязан проверить исправность знаменного чехла (шкафа) и печати на нем. Выдачу Боевого знамени часовой производит только по личному приказу начальника караула и в его присутствии.

Если посту у Боевого знамени угрожает опасность (пожар или другая чрезвычайная ситуация природного и техногенного характера), часовой сообщает об этом начальнику караула и вносит Боевое знамя в безопасное место.

Особые обязанности часовых применительно к условиям охраны и обороны каждого объекта указывается в таблице постам.

Контрольные вопросы

1. Расскажите, каково предназначение караульной службы?
2. Опишите, чем является несение караульной службы для военнослужащих и какие требования она к ним предъявляет?
3. Расскажите, что такое караул? Кто назначается в состав караула?
4. Дайте определение понятий «часовой» и «пост».
5. Расскажите про вооружение караула.
6. Опишите, какой существует порядок заряжания и разряжания оружия в карауле.
7. Расскажите, кого из военнослужащих запрещается назначать в караул?
8. Расскажите, как осуществляется подготовка личного состава к несению службы в карауле?
9. Расскажите про внутренний порядок в карауле.
10. Опишите, как и с какой периодичностью осуществляется смена часовых?
11. Расскажите о действиях часовых при приеме и сдаче поста.
12. Расскажите, в чем заключается неприкосновенность часового? Кто имеет право снять или сменить часового с поста?
13. Перечислите обязанности часового.
14. Опишите, в каком положении должно находиться оружие у часового на посту, при тушении пожара или ликвидации последствий стихийного бедствия?
15. Укажите, что запрещается часовому?

16. Расскажите про порядок действий часового при приближении к посту или запретной границе посторонних лиц.

17. Опишите, какой существует порядок применения часовым оружия?

18. Расскажите, какие существуют особенности выполнения обязанностей часовым у Боевого знамени?

Задание 2. Отработать порядок смены караульного поста.

Задание 3. Отработать порядок действий часового при приближении постороннего.

Задание 4. Отработать порядок действий часового при несении службы у Боевого знамени.

Практическое занятие № 18

Тема: Изучение устройства казармы, распорядок дня.

Цель: сформировать понятие казарма, устройство казармы и распорядок дня военнослужащего.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 2.

2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы казарма, устройство казармы, распорядок дня военнослужащего и ответьте на контрольные вопросы.

Казарма – сооружение (помещение) для длительного размещения личного состава воинских формирований, как правило, численностью до роты. Преимущественно барачного типа - с общим спальным помещением(-ми), а также бытовыми и служебными помещениями

Устройство казармы:

1. Основное помещение казармы
2. Комната бытового обслуживания («бытовка»),
3. Кладовая роты («Каптёрка»)
4. Учебный класс (может быть 1–2)
5. Сушилка (для просушки верхней одежды, в основном в зимнее время)
6. Комната досуга (в прошлом – «Ленинская» комната)
7. Канцелярия
8. Комната командиров взводов
9. Бушлатная
10. Умывальник (в котором возможен и душ)
11. Туалет
12. Комната хранения оружия (КХО).

На каждое помещение имеется описание имущества, ежедневно передаваемое друг другу под охрану суточным нарядом.

1. Основное помещение казармы – это спальное помещение (для отдыха (сна) военнослужащих. Самое просторное помещение в казарме. Расположено в многоэтажном капитальном доме. Рассчитано спальное помещение на размещение достаточно большого количества военнослужащих (100–140 человек). В основном помещении высокие потолки, стены могут быть окрашены серой краской на высоту 120 см от пола, пол покрыт линолеумом.

Металлические кровати располагаются в 1 или 2 яруса, в проходе между которыми располагаются прикроватные тумбочки для хранения мыльных

принадлежностей и некоторых личных вещей солдат, из расчета одна тумбочка на двоих человек. С торца кроватей, которые обращены к центральному проходу, так называемой «взлётке», размещаются армейские табуреты.

С одной стороны имеется телевизор для просмотра новостных программ всей роты.

2. Комната бытового обслуживания.

В «бытовке» есть почти всё необходимое для приведения военнослужащего своего внешнего вида и одежды в порядок:

- гладильные доски (от 3-х шт.),
- утюги, зеркала (3–6 шт.),
- катушки ниток (белого, чёрного и зелёного цвета),
- тумбочки с инструментом для стрижки волос (машинки, ножницы),
- инструментом и материалом для ремонта обуви (правда, не весь, но его можно получить у старшины).

3. Кладовая.

«В каптёрке» на стеллажах хранится всё имущество роты (в шутку ее ещё называют «остров сокровищ»), которое контролируется и выдаётся старшиной подразделения:

- постельное бельё,
- хозяйственный инвентарь, необходимый для поддержания в чистоте всех помещений роты,
- повседневная форма одежды (кителя, рубашки, брюки, ботинки, фуражки),
- вещевые мешки военнослужащих, и так далее;

4. Учебный класс.

В учебном классе располагаются столы и скамейки, рассчитанных на размещение минимум взвода военнослужащих (30 человек) для проведения теоретических учебных занятий

5. Сушилка.

В сушилке из труб отопления сделаны отводки в стеллажи для просушки вещей и обуви.

В зимнее время благодаря горячей воде, циркулирующей в данных трубах, мокрые вещи и обувь быстро высыхают. Это очень помогает после выполнения службы в караулах и нарядах (особенно зимой), а также после стирки обмундирования

6. Комната досуга.

В комнате досуга организуется отдых бойцов роты в свободное время.

В комнате досуга располагаются: столы, стулья, телевизор, видеоманитофон (DVD), библиотека видеофильмов, музыкальный центр, гитара, настольные игры (шашки, шахматы), некоторое количество художественной литературы (зависит от уровня воображения заместителя командира роты по воспитательной работе), агитационные плакаты, комнатные цветы, также может быть организован небольшой «зелёный» и «живой уголок» (аквариум с рыбками).

7. Канцелярия.

В канцелярии располагаются столы и стулья для командира роты, его заместителя и писаря, тумбочки, книжный шкаф, ПЭВМ для работы писаря роты, сейф командира роты для некоторых служебных документов.

8. Комната командиров взводов.

Комната командиров взводов имеет столы, стулья, книжный шкаф, вешалка для вещей, ПЭВМ для работы офицеров;

9. Бушлатная

В бушлатной хранятся шапки, зимние ватные куртки «бушлаты», развешанные повзводно, могут также храниться общевойсковые защитные комплекты (ОЗК), стальные шлемы и бронежилеты на каждого.

10. Умывальник/Туалет.

Умывальник содержит водопроводные смесители с горячей и, минимум, холодной водой (не менее 10 шт.), зеркала для бритья, имеется место для мытья ног, душевая комната. Туалет с 5–8 кабинками располагается в соседней комнате

11. Комната хранения оружия (КХО).

КХО располагается в расположении роты, как правило – прямо перед постом дневального. Это самое важное помещение, требующее постоянной охраны. В пирамидах располагается штатное боевое оружие личного состава в необходимых количествах и комплектах, противогазы, шансовый инструмент (сапёрные лопатки), маслénки, подсумки, оружейное масло, учебное оружие (учебные автоматы для тренировки их разборки и сборки), мелкокалиберные винтовки, учебные патроны и гранаты.

Так же отдельно (в сейфе, решетчатой комнате) в КХО может храниться необходимое количество боеприпасов (патронов), например, на тревожную группу.

Распорядок дня воинской части определяет по времени выполнение основных мероприятий повседневной деятельности, учебы и быта личного состава подразделений и штаба воинской части.

Регламентом служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, в дополнение к распорядку дня устанавливаются сроки и продолжительность выполнения этими военнослужащими мероприятий повседневной деятельности, вытекающих из обязанностей военной службы.

Распорядок дня и регламент служебного времени устанавливает командир воинской части или соединения с учетом вида и рода войск Вооруженных Сил, задач, стоящих перед воинской частью, времени года, местных и климатических условий. Они разрабатываются на период обучения и могут уточняться командиром воинской части (соединения) на время боевых стрельб, полевых выходов, проведения учений, маневров, походов кораблей, несения боевого дежурства (боевой службы), службы в суточном наряде и других мероприятий с учетом особенностей их выполнения.

Примерный распорядок дня военнослужащего, проходящего срочную службу:

Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
06.50	Подъем заместителей командиров взводов						
07.00-07.10	Подъем личного состава						
07.10-08.00	Утренняя физическая зарядка						
08.00-08.30	Утренний туалет, заправка постелей						08.00 Подъем
08.30-08.50	ЗАВТРАК						
08.50-09.00	Подъем Государственного флага Российской Федерации. Развод на занятия						
09.00-13.50	Учебные занятия по предметам боевой подготовки					Обслуживание вооружения и военной техники	Воспитательные мероприятия 10.00-12.50 Спортивно-массовая работа
09.00-09.50	1-й час						
10.00-10.50	2-й час						
11.00-11.50	3-й час						
12.00-12.50	4-й час						
13.00-13.50	5-й час (занятия по физической подготовке)						
13.50-14.10	Смена рабочей одежды, чистка обуви, мытье рук						
14.10-14.40	ОБЕД						
14.40-15.40	Послеобеденный отдых (сон)						
	Учебные занятия по предметам боевой подготовки						
15.40-16.30	6-й час						
	Оиз. п-ка	Занятия по БП	Занятия по БП	Оиз. п-ка	Оиз. п-ка		
16.40-17.30	7-й час (занятия по физической подготовке)						
17.40-18.30	8-й час (занятия по физической подготовке)						
18.40-19.20	Воспитательная работа	Спортивная работа	Спортивная работа	Воспитательная работа	Подведение итогов		
19.20-19.30	Чистка обуви, мытье рук						
19.30-20.00	УЖИН						
20.00-21.00	Время для личных потребностей						
21.00-21.40	Просмотр ТВ-информационных программ						
21.40-21.55	Вечерняя прогулка						
21.55-22.10	Осмотр внешнего вида, телесный осмотр						
22.10-22.30	Вечерняя поверка						
22.20-23.00	Вечерний туалет						
23.00	ОТБОЙ					24.00 ОТБОЙ	

Контрольные вопросы

1. Расскажите, какое сооружение называют казармой?
2. Перечислите комнаты, входящие в состав казармы.
3. Укажите, какая комната в казарме предусматривает приведение форменной одежды в порядок?
4. Расскажите, какая комната предусматривает хранение зимней форменной одежды?
5. Дайте определение понятиям регламент служебного времени и распорядок дня.
6. Укажите, сколько учебных часов предусматривает распорядок дня в казарме?

Задание 2.

Техническое оснащение: чистые листы бумаги, карандаши, линейки.

Представьте схему казармы, используя материал задания 1.

Практическое занятие № 19

Тема: Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Цель: изучить способы бесконфликтного общения и саморегуляции

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 5.
2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите бесконфликтного общения и ответьте на контрольные вопросы.

В настоящее время растет значение эффективного взаимодействия человека с социальной средой, в том числе с трудовым, учебным коллективом; с отделением, расчетом, экипажем при прохождении военной службы; с членами семьи, друзьями; с клиентами.

Важное значение приобретают не только самостоятельность, ответственность, способность быстро и правильно принимать решения в условиях ЧС мирного и военного времени, но и умение правильно вести себя в коллективе, не допуская конфликтов, а также владение методами саморегуляции. Умение разрешать конфликты и острые ситуации без насилия, с соблюдением взаимных интересов исключительно актуально в современных условиях.

Конфликт (от лат. *conflictus*) – это столкновение двух или более различных точек зрения. Конфликт – это острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, который возникает в процессе взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Конфликт обычно сопровождается негативными эмоциями, выходит за рамки правил и норм. Конфликты являются предметом изучения науки конфликтологии.

Конфликт – ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам другой стороны. Конфликтующими сторонами могут быть как общественные группы, так и отдельные личности.

Конфликтная ситуация – это ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая враждебные действия. Можно ли вообще не вступать в конфликты, и существуют ли люди, которые в них никогда не вступают? Людей, никогда не вступающих в конфликты, не существует. Конфликты возникают в нашей жизни почти ежедневно, причем большинство из них – не по желанию участников. Можно назвать конфликтом и серьезную ссору между друзьями, и случайную перебранку незнакомых людей в переполненном автобусе, и скандал с родителями из-за очередной двойки, и противостояние представителей различных национальностей.

Формула конфликта:

Конфликт = истинная причина + повод

Истинная причина – это накопившиеся противоречия, или «корни», конфликта. Повод – это обстоятельство, являющееся толчком к началу конфликта. Повод иногда кажется незначительным. Конфликт можно сравнить с айсбергом: на поверхности воды мы видим только небольшую его часть (то есть повод), а глубоко под водой, скрытая для поверхностного наблюдателя, находится большая часть айсберга (истинная причина конфликта).

Все конфликты можно разделить на пять видов:

1. Личностные – между одним человеком и группой людей (например, на вечеринке все ребята хотят танцевать, а Сережа включает для прослушивания новую рок-оперу).

2. Межличностные – между двумя людьми (например, Сережа с братом живут одной комнате. В 11 часов вечера Сережа собирается лечь спать, а его брат включил громкую музыку).

3. Групповые – между людьми одной группы (например, одна половина группы считает, что всем надо прогулять учебное занятие, а вторая половина – что всем нужно остаться).

4. Межгрупповые конфликты (например, между фанатами «Спартака» и «Динамо»).

5. Внутренние – «внутри» одного человека (например, Сереже знакомые ребята предлагают сигарету, ему интересно попробовать, но в то же время он знает об опасности курения).

Рассмотрим особенности конфликтного поведения и способы его преодоления.

Основными проявлениями конфликтного поведения считаются:

- стремление к превосходству, выражающееся в виде угроз, обвинений, замечаний, несправедливой критики, насмешек.
- хвастовство;
- категоричность;
- навязывание советов, своей точки зрения;
- открытое недоверие;
- прерывание собеседника;
- снисходительное отношение к собеседнику;
- подчеркивание различий между собой и собеседником не в его пользу;
- устойчивое нежелание признавать свои ошибки и чью-то правоту;
- заниженная оценка вклада партнера в общее дело и преувеличение собственного вклада;
- неискренность в суждениях;
- резкое ускорение темпа беседы и ее неожиданное свертывание;
- неумение выслушать и понять точку зрения собеседника и др.

В протекании конфликта можно выделить пять основных этапов:

1. Возникновение конфликтной ситуации (предпосылка конфликта);

2. Осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками. Оно проявляется в виде грубых и недоброжелательных высказываний, угроз, изменения настроения. Угрозы не просто выражают желание сделать что-то, что повредит другой стороне – они преследуют цель принудить соперника действовать согласно предъявленным требованиям («Если не вернешь деньги, то...»), «Если ты ко мне приблизишься...»);

3. Начало открытого конфликтного взаимодействия. При этом один из участников переходит в наступление, направленное на нанесение ущерба противнику. Другой участник в свою очередь предпринимает активные ответные шаги;

4. Развитие открытого конфликта, когда участники выдвигают требования, не всегда понимая суть происходящего. Развитие конфликта идет по нарастающей – каждое действие порождает противодействие, которое опережает его на шаг. Иногда участники теряют предмет конфликта, забывая в пылу битвы, с чего все началось;

5. Разрешение конфликта, которое часто достигается педагогическими (убеждение, беседа) или административными методами (увольнение, перевод на другую работу).

Важную роль в возникновении конфликтов играют конфликтогены (от лат. *conflictus* + *gen* – рождающий конфликт) – слова, действия (или бездействие), способствующие возникновению и развитию конфликта, то есть приводящие к конфликту непосредственно.

Основными словами-конфликтогенами являются:

- 1) слова, выражающие недоверие: «вы меня обманываете», «я вам не верю», «вы в этом не разбираетесь» и др.;
- 2) оскорбления: «негодяй», «подонок», «дурак», «бестолочь», «лентяй», «ничтожество» и др.;
- 3) угрозы: «мы еще встретимся», «я вам это припомню», «ты еще пожалеешь» и др.;
- 4) насмешки: «очкарик», «лопоухий», «мямля», «дистрофик», «коротышка» и др.;
- 5) обидные сравнения: «как скотина», «как свинья», «как попугай» и др.;
- 6) слова, выражающие отрицательное отношение: «я тебя ненавижу», «я не хочу с тобой разговаривать», «ты мне противен» и др.;
- 7) долженствования: «вы обязаны», «ты должен» и др.;
- 8) обвинения: «вы все испортили», «вы обманщик», «ты во всем виноват» и др.;
- 9) слова, выражающие категоричность: «всегда», «никогда», «все», «никто» и др.;
- 10) слова, выражающие снисходительность: «Это же все, кроме тебя, прекрасно понимают», «Не представляю, как можно не знать таких элементарных вещей!», «Ведешь себя, как маленький»;
- 11) слова, выражающие хвастовство: «Я разбираюсь в этом лучше, чем ты», «Вот я – совсем другое дело!»;
- 12) слова, навязывающие свою точку зрения: «Слушайся меня, я старше и понимаю это лучше тебя».

Как правило, критикуемый, воспринимая перечисленные выше слова, вступает в борьбу за самого себя и пытается включить весь арсенал оборонительных и оправдательных средств. Если это происходит, то виновником такой ситуации становится тот, кто первым стал использовать слова-конфликтогены. Еще одна важная особенность, объясняющая природу конфликтогенов, заключается в том, что мы более чувствительны к словам других, чем к тому, что говорим сами.

Какие же черты личности способствуют тому, что человек становится трудным в общении, конфликтным, часто употребляет слова-конфликтогены? Это прежде всего излишнее стремление к превосходству, агрессивность и эгоизм. Для того чтобы удержаться от употребления слов-конфликтогенов и перейти на бесконфликтное общение, надо попытаться преодолеть в себе эти негативные черты.

Единственный способ преодолеть собственное тщеславие и чувство превосходства над другими – предоставить собеседнику возможность почувствовать свою значимость в ваших глазах, сознательно отказаться от выпячивания собственных достоинств, проявить скромность в поведении и высказываниях.

Агрессивность, как и любое другое чувство, требует выхода. Однако выплеснув ее на окружающих, человек обычно сталкивается с еще большей агрессивностью. В то же время «накапливание пара», подавление эмоций вредно для здоровья и даже может привести к различным заболеваниям. Что же делать?

Для снятия психической напряженности в виде повышенной агрессивности есть проверенные методы.

Пассивный способ – выговориться, поплакаться кому-то. Психическое напряжение снимается при помощи сочувствия и сопереживания. Психотерапевты советуют плакать, так как со слезами происходит удаление из организма особых ферментов – спутников стресса, оказывающих вредное влияние на нервную систему.

Женщины в этом отношении находятся в более выгодных условиях; мужчинам, так уж сложилось, не свойственно жаловаться и плакать. Поэтому им больше поможет активный способ снятия психического напряжения – занятие различными видами спорта с большой физической нагрузкой. Очень полезно бегать, заниматься теннисом, волейболом, баскетболом. Активная физическая работа (чистить снег, пилить и колоть дрова, копать огород, мыть пол) также отлично помогает снять излишнюю агрессивность.

И еще одно общее правило: стараться больше думать о хорошем, позитивном, жизнеутверждающем. Позитивное мышление очень важно для улучшения настроения и самочувствия.

Как известно, любая крайность в чем-то – это недостаток. Это, конечно, касается и эгоизма, принципа «все себе». Разумная любовь к себе необходима. Но она может быть доведена до такого состояния, когда человека перестают любить даже близкие. Для преодоления эгоизма следует понимать, что, делая добро другим, мы делаем его в первую очередь себе. В настоящее время часто употребляют термин «разумный эгоизм», то есть умение жить собственными интересами, не противореча интересам других людей. Только элементарно обеспечивший свои потребности человек может сделать что-то для другого, так, например, чтобы помогать обездоленным деньгами, надо их сначала заработать.

Контрольные вопросы

1. Расскажите, что такое конфликт?
2. Запишите, что такое конфликтная ситуация?
3. Опишите, какова формула конфликта?
4. Укажите, какие причины могут привести к конфликту?
5. Перечислите, какие виды конфликтов различают?
6. Укажите, в чем заключается конфликтная ситуация?
7. Опишите, что такое слова-конфликтогены?
8. Укажите, какие виды слов-конфликтогенов необходимо исключить из лексикона?
9. Расскажите, как снять психическую напряженность, которая проявляется в виде повышенной агрессивности?
10. Расскажите, как вы понимаете высказывание Будды: «Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побежденным»?

Задание 2. овладейте способами бесконфликтного общения и ответьте на контрольные вопросы.

Стратегия поведения – устойчивый комплекс действий, предпочитаемый человеком для решения различных задач. Устойчивыми считаются привычные, автоматизированные действия.

Стратегия поведения человека в конфликтной ситуации, то есть то, как он ведет себя в данной ситуации, зависит от его индивидуальных свойств (пола, общих

способностей) и его окружения. В то же время стратегия поведения является результатом личного выбора определенных действий из множества других.

В современной конфликтологии выделяют пять стратегий поведения в конфликтной ситуации:

- соперничество – активное противостояние другой стороне;
- избегание – уход от конфликтной ситуации;
- приспособление – одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать;
- компромисс – попытка совместного решения, частично удовлетворяющего обе стороны, стратегия взаимной уступки;
- сотрудничество – уравнивание интересов, признание ценности межличностных отношений.

Многие люди, попав в конфликтную ситуацию, выбирают стратегию поведения: «я выигрываю – ты проигрываешь» (конкуренция, соперничество). Это агрессивная модель поведения, когда люди защищают свои права и взгляды за счет подавления оппонента. Такой стратегией поведения может воспользоваться человек, обладающий сильной волей, достаточным авторитетом, не очень заинтересованный в сотрудничестве и стремящийся в первую очередь удовлетворить собственные интересы. Ее можно использовать, если исход конфликта очень важен для вас, и вы делаете ставку на решение возникшей проблемы в вашу пользу; если чувствуете, что у вас нет иного выбора и вам нечего терять; если вы имеете авторитет.

Однако такое поведение не подходит при общении в семье, с близкими друзьями, с любимым человеком. Кроме чувства отчуждения вы ничего не добьетесь. Вот пример крайнего проявления этой стратегии поведения, Люди едут в переполненном автобусе. Один человек случайно толкает другого, Что вызывает в ответ раздражение и оскорбления личностного характера; «Голстый, чего толкаешься!». При таком развитии конфликт даже может перейти в драку, в которую нередко оказываются втянуты другие пассажиры и водитель.

Следующая стратегия поведения при конфликте – избегание или уклонение, уход от конфликтной ситуации, пассивное поведение. Такая модель поведения может оправдать себя, если:

- конфликт не существенен для вас и вы не хотите тратить на него силы;
- вы не можете и не хотите разрешить разногласия в свою пользу;
- вы хотите выиграть время;
- разрешение конфликта опасно для вас из-за того, что при его вскрытии и обсуждении может выйти на поверхность какая-то негативная информация и ситуация только ухудшится. Но если конфликт с течением времени не разрешится сам собой или не возникнет удобной обстановки для его разрешения, то результаты такой стратегии поведения могут быть негативными. Часто люди, следующие этой модели поведения, не решают свои проблемы, а просто загоняют их вглубь.

Во многих ситуациях гораздо полезнее сделать шаг назад, признать свою долю ответственности за возникновение конфликта и попытаться примириться.

Стратегию поведения, когда одна сторона во всем соглашается с другой и не пытается отстаивать собственные интересы в целях устранения конфликта, называют приспособлением. Такая стратегия поведения наиболее оптимальна,

если ваша задача – спокойствие и стабильность, а не разрешение конфликта; предмет конфликта не важен для вас; не хочется ссориться; лучше сохранить добрые отношения, чем отстаивать свою точку зрения; если правда не на вашей стороне; если у вас недостаточно шансов победить.

Компромисс как попытка найти совместное решение, удовлетворяющее обе стороны, более конструктивен. При такой стратегии поведения у сторон, втянутых в конфликт, сохраняются хорошие взаимоотношения, ощущение достоинства и уважения к себе. Ее суть заключается в том, что стороны стремятся урегулировать разногласия, допуская уступки друг другу. Обе стороны хотят одного и того же, но они понимают, что одновременно этого достичь невозможно.

Например, несколько человек работают в кабинете, в котором установлен кондиционер. Одни сотрудники постоянно мерзнут, а другим жарко, то есть одни хотят согреться, а другие – освежиться. Они не в состоянии полностью выполнить свои желания одновременно, но могут прийти к компромиссному решению, так отрегулировав кондиционер или поменявшись рабочими местами, что одним при этом будет немного жарко, а другим – немного холодно.

Такой подход к разрешению конфликта эффективен в ситуациях, когда обе стороны имеют убедительные аргументы; если компромисс позволит больше получить, чем потерять; если удовлетворение желания для вас не слишком важно. Но, к сожалению, оппоненты не всегда готовы к такой модели поведения.

Сотрудничество как стратегию поведения используют, если, отстаивая собственные интересы, одна сторона вынуждена принимать во внимание желания другой. Эта стратегия требует большой внутренней работы, высокой ответственности, умения слушать и объяснять свои желания оппонентам. Она применяется, когда необходимо найти общее решение, но компромисс невозможен; имеются длительные дружественные отношения с другой стороной; стороны способны обуздать негативные эмоции и выслушать друг друга. Компромисс и сотрудничество в чем-то схожи, но при компромиссе взаимопонимание достигается на более поверхностном уровне.

Довольно часто встречаются ситуации, когда в коллективе появляется конфликтный человек. Как вести себя при общении с ним? Если вы сталкиваетесь с таким человеком в дружеской компании, то можно применить тактику избегания. А если в учебном или в трудовом коллективе, когда уже нельзя выбирать, с кем учиться или работать?

Тогда наилучшими советчиками в выборе оптимального разрешения конфликта являются жизненный опыт и желание не усложнять ситуацию. Можно, например, добиться компромисса, приспособиться к нуждам другого человека, уклониться от обсуждения конфликтного вопроса, если он не очень важен для вас; использовать стиль сотрудничества для удовлетворения самых важных интересов обеих сторон. Существует также очень хорошее средство – подобрать к такому человеку ключик. Для этого попытайтесь увидеть в нем друга и обратить внимание на лучшие черты его личности. Если же и это невозможно, то остается один-единственный выход – перевести такого человека в разряд стихийного бедствия.

Таким образом, при общении с «трудным» человеком следует использовать такой подход, при котором вы могли бы чувствовать себя наиболее комфортно. Разрешение конфликта очень сложное и тонкое дело. Осуществить его можно

лишь на принципиальной и объективной основе, учитывая индивидуальные особенности людей и их психологическое состояние. Даже доброжелательные люди в состоянии конфликта теряют свои положительные качества и допускают неэтичные поступки, стремясь обвинить другого.

Для учебной группы, как и для любого коллектива, также характерны различного рода конфликты, особенно межличностные и групповые. Потенциальные участники конфликтов: обучающиеся, преподаватели, родители и администрация учебного заведения. Наиболее распространены среди обучающихся конфликты лидерства, в которых отражается борьба двух-трех лидеров и их группировок за первенство в коллективе. Может обозначиться конфликт трех-четырех молодых людей со всей группой или вспыхнуть конфликтное противостояние одного студента и группы. Путь к лидерству в молодежной среде иногда связан с демонстрацией превосходства, цинизма, жестокости.

Проблемы межличностных и групповых конфликтов достаточно остро стоят при прохождении военной службы. Воинская деятельность носит ярко выраженный коллективный характер: военнослужащие взаимодействуют друг с другом и при выполнении своих обязанностей, и в свободное время. Различные противоречия, которые неизбежно возникают в результате такого взаимодействия, могут перерасти в конфликты. Конфликты отрицательно влияют на взаимоотношения в группе, эффективность работы в команде и, следовательно, на уровень боеспособности отделения, экипажа, расчета.

Какая же стратегия поведения при конфликте самая лучшая? Ответ: никакая. Надо уметь правильно строить свою стратегию поведения, каждый раз исходя из конкретной ситуации и обстоятельств. Для этого нужно анализировать конфликты и понимать причины их возникновения. К тому же необходимо учитывать, что реакция человека и степень его реагирования на стрессовую ситуацию зависит от его эмоционального состояния, темперамента и характера. В одной и той же ситуации разные люди ведут себя по-разному. Они выбирают те стратегии поведения, которые дают им возможность наиболее комфортно выйти из конфликтной ситуации. Так, агрессивные личности предпочитают соперничество, люди со спокойным темпераментом легче идут на уступки и компромиссы.

Предупреждение конфликта заключается в воздействии на его участников до момента открытого противостояния. Наиболее эффективная форма предупреждения конфликта – выявление и устранение его причин, налаживание и укрепление дружеских связей, сотрудничества. Большое значение при регулировании конфликтов имеют нравственные нормы поведения людей. И это естественно, поскольку почти любой конфликт так или иначе затрагивает нравственные представления: о добре и зле, справедливости и порядочности, вознаграждении и наказании и т. п.

Поэтому сам конфликт и его участники получают нравственные оценки. Трудность состоит в том, что эти оценки неоднозначны, а порой и противоречивы (например, право или долг отомстить за какой-либо проступок). В результате конфликт и его причины нередко расцениваются по-разному не только его участниками, но и окружающими, что способно вызвать новые конфликты.

Своеобразной искусственно создаваемой имитацией конфликта служит спортивная игра (бокс, футбол, шахматы). Участие в ней доставляет удовольствие

как самим игрокам, так и болельщикам. Но правила проведения игры должны строго соблюдаться, чтобы предупредить подлинные конфликты – межличностные и групповые, возникающие во время и после игр.

Часто конфликтующие стороны видят в борьбе единственный способ разрешения проблем. Они забывают о других возможностях, упускают из виду, что могут добиться большего, если конструктивно проанализируют ситуацию. Завершение конфликта иногда достигается просто потому, что оппоненты устают враждовать и приспособляются к сосуществованию. Проявив достаточную терпимость, они, если контакты неизбежны, постепенно приучаются жить в мире, несмотря на отсутствие полного согласия взглядов и привычек.

Однако гораздо чаще разрешение конфликта достигается только посредством специальных усилий. Такие усилия могут потребовать немалого искусства и большой изобретательности.

Рассмотрим возможность разрешения межличностного конфликта при условии, что одна из конфликтующих сторон решила взять на себя инициативу примирения. Разрешить такой конфликт достаточно сложно, так как обычно обе стороны считают себя правыми. Объективная оценка ситуации каждым конфликтующим сильно затруднена из-за негативных эмоций.

Для разрешения конфликта необходимо:

- принять упорную, стойкую установку на прекращение конфликта. Проявить инициативу и изменить свое поведение в конфликте. Настроиться на то, что для перехода на путь сотрудничества или компромисса нужны определенные усилия. Чтобы выработать в себе эту установку, надо понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательные эмоции блокируют способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, то есть останавливают работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда одна из сторон не приемлет никаких доводов;

- отказаться от негативных эмоций по отношению к противнику. Постараться найти возможность уменьшить его негативные эмоции по отношению к себе;

- посмотреть на ситуацию со стороны, попытаться увидеть, что оба оппонента не совсем правы, у обоих есть сильные и слабые стороны;

- понять суть конфликта, выявить, каковы истинные интересы противника, что он боится потерять в случае проигрыша;

- попытаться смягчить конфликт, чтобы в дальнейшем снять противоречия. Подготовить два-три варианта частичного разрешения или смягчения конфликта с максимально возможным учетом своих интересов и интересов противника. Если это возможно, представить варианты полного разрешения конфликта:

- открыто поговорить с противником. Объяснить ему, что конфликт вредит обеим сторонам, предложить перемирие; признать свои ошибки; обсудить возможность взаимных уступок, компромисса и, таким образом, частично или полностью разрешить конфликт. Если разговор не удался, следует вернуться к нему через какое-то время.

А есть и иной, не менее эффективный способ поведения. Если вы незаметно для себя уже оказались втянутым в конфликт, то нужно замолчать. Не от противника требовать: «замолчи», «прекрати», а от себя. Добиться этого от себя легче, чем от другого.

Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла – с кем ссориться?

Так же следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять»), так как это его только укрепляет и усиливает.

Войну может победить только отказ от войны. Нужно учиться избегать конфликтов. А это достигается прежде всего силой собственного примера. И самое главное – надо вести себя с другими так, как вам хотелось бы, чтобы они вели себя с вами. Поэтому, заявляя о своих правах, следует помнить: они есть и у окружающих. Если каждый научится уважать личные права других, то другие будут также уважать его права. И конфликтов в нашей жизни станет намного меньше.

Контрольные вопросы

1. Расскажите, что такое стратегия поведения?
2. Опишите, каковы стратегии поведения в конфликтной ситуации? Дайте им характеристику.
3. Расскажите, как строить общение с трудным, конфликтным человеком?
4. Укажите, в чем заключается предупреждение конфликта?
5. Дайте характеристику, что считается искусственной имитацией конфликта?
6. Расскажите, почему молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации?
7. Объясните, какие действия необходимо предпринимать для разрешения конфликта?

Задание 3. Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу. Для выполнения данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданиям 1 и 2.

1. Конфликт – это	1. уход от конфликтной ситуации
2. Стратегия поведения человека – это	2. попытка прихода к совместному решению, частично удовлетворяющему обе стороны, стратегия взаимной уступки
3. Стратегия поведения в конфликтной ситуации зависит от	3. ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая враждебные действия, конфликт
4. Стратегии поведения в конфликтной ситуации, выделяемые современной конфликтологией:	4. одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать
5. Виды конфликтов	5. «дурак», «бестолочь», «мы еще встретимся», «я вам это припомню», «ты еще пожалеешь», «я не хочу с тобой разговаривать»
6. Основными проявлениями конфликтного поведения считаются:	6. уравнивание интересов, признание ценности межличностных отношений
7. Соперничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	7. слова, действия (или бездействие), способствующие возникновению и развитию конфликта, то есть приводящие к конфликту непосредственно
8. Избегание как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	8. личностные, межличностные, групповые, межгрупповые, личностные

9. Приспособление как стратегия поведения в конфликтной ситуации выражается в том, что	9. совместное решение, удовлетворяющее обе стороны, когда разногласия регулируются путем взаимных уступок
10. Компромисс как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	10. соперничество, приспособление, избегание, компромисс; сотрудничество
11. Конфликтная ситуация – это	11. стремление к превосходству; снисходительное отношение к собеседнику; хвастовство; категоричность; навязывание своих советов; разная точка зрения на одну и ту же проблему; утаивание информации
12. Конфликтогены – это	12. устойчивый комплекс действий (то есть привычные, автоматизированные действия), предпочитаемый человеком для решения различных задач
13. Примеры слов-конфликтогенов:	13. активное противостояние другой стороне
14. Искусственно созданной имитацией конфликта является	14. острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, который возникает в процессе социального взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Обычно он сопровождается негативными эмоциями и выходит за рамки правил и норм
15. Сотрудничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации – это	15. индивидуальных свойств человека (его пола, общих способностей) и от его окружения

Задание 4. Расставьте этапы протекания конфликта в правильном порядке.

1. Начало открытого конфликтного взаимодействия.
2. Возникновение конфликтной ситуации.
3. Развитие открытого конфликта.
4. Осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками.
5. Разрешение конфликта.

Задание 5. Решите ситуационные задачи.

Задача 1. Две фирмы одновременно стремятся занять одно и то же помещение для работы. Определите правильную стратегию поведения в данной конфликтной ситуации.

Задача 2. Муж начал злоупотреблять спиртными напитками. Жена не хочет «выносить сор из избы», боится разрушить семью, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и друзей.

Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрала жена? Правильно ли она поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?

Задача 3. Вы нечаянно толкнули в переполненном транспорте стоящую рядом пожилую женщину, она сделала вам резкое замечание. Как правильно вести себя в этой ситуации?

Практическое занятие № 20

Тема: Особенности службы в различных видах вооружённых сил.

Цель: сформировать понятие об особенностях службы в различных видах ВС РФ.

Порядок выполнения работы

1. Выполнить задания с 1 по 3.

2. Оформить отчет о выполнении практической работы и защитить ее у преподавателя.

Задание 1. Изучите вопросы службы в различных видах ВС и ответьте на контрольные вопросы.

Официальной датой создания Вооруженных Сил РФ считается 07 мая 1992 г.

На сегодняшний день (2016 г.) в ВС РФ выделяют три вида Вооруженных сил и два самостоятельных рода войск.

Виды Вооруженных Сил РФ

<i>Сухопутные войска</i>	<i>Военно-космические силы</i>	<i>Военно-морской флот</i>
1. Мотострелковые войска 2. Танковые войска 3. Ракетные войска и артиллерия 4. Войска противовоздушной обороны (ПВО) 5. Разведывательные соединения и воинские части 6. Инженерные войска 7. Войска радиационной, химической и биологической защиты (РХБЗ) 8. Войска связи	1. <u>Военно-воздушные силы</u> 2. <u>Космические войска</u> 3. Войска ПВО и ПРО	1. <u>Надводные силы</u> 2. <u>Подводные силы</u> 3. <u>Морская авиация</u> 4. <u>Береговые войска:</u> 4.1. <u>Береговые ракетно-артиллерийские войска</u> 4.2. <u>Морская пехота</u>

Самостоятельные рода Вооруженных Сил РФ



Воздушно-десантные войска (ВДВ)

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН)

Военная служба в *Вооруженных Силах Российской Федерации* предусматривается как по контракту, так и по призыву. Минимальный возраст военнослужащего составляет 18 лет (для курсантов военных учебных заведений может быть меньше на момент зачисления), предельный – 60 лет.

Основным принципом для всех видов войск при отборе призывников является трехэтапность:

- предварительный отбор в военкомате;
- распределение по конкретным частям на сборном пункте и далее, уже в части;
- назначение призывника на конкретную должность.

К призывникам для разного вида и рода войск предъявляются различные требования.

Сухопутные войска:

Самый многочисленный вид вооруженных сил страны и, вместе с тем, самый разнообразный по вариантам боевого применения. То, что обычно, по умолчанию, подразумевается под современными боевыми действиями, напрямую связано с операциями именно сухопутных войск (СВ): артиллерия, мотострелковые подразделения, бронетанковые соединения, ПВО, специальные войска. Основное преимущество этого вида, пожалуй, именно в разнообразии. Здесь – и сложная техника, и новейшие виды вооружения, и разведка с диверсионной деятельностью.

Кроме того, независимо от конкретного рода СВ, для всех подразделений предусмотрена очень плотная боевая, и в частности стрелковая, подготовка. Строго говоря, СВ выполняют самые масштабные и первоочередные боевые задачи в современных, – локальных по характеру, – конфликтах.

Отбор: менее прямолинейный, чем в тех же ВДВ, т. к. все зависит от конкретного рода СВ. В зависимости от специфики предъявляются и требования к когнитивным и психологическим особенностям, навыкам (например, имеющаяся гражданская специальность), физическим данным.

Военно-космические силы:

Конечно, за год научить управлять боевым самолетом обычного человека будет сложновато. Поэтому призывник, попавший в ВВС, выполняет в основном вспомогательные, но, несомненно, важные функции. В ВВС обучают на механиков, диспетчеров, заправщиков, пулеметчиков, связистов и т. д. Но главное: попадание в ряды военнослужащих ВВС – это, по сути, первый шаг к тому, чтобы стать летчиком, тем самым загадочным героем, для которого даже «девушки – потом». Опять же, приобретенные навыки могут пригодиться и в гражданской авиации. Да и вообще, все эти сопутствующие атрибуты и декорации – небо, облака, гул самолетов – самая настоящая романтика.

Отбор: поскольку летчиками в ВВС служат только контрактники, к физическим и психологическим характеристикам призывников здесь требования вполне демократичные, т. е. сравнимые с таковыми, например, в сухопутных войсках.

Особые требования предъявляют к военнослужащим *Космических войск (КВ)*. Космические войска – гаранты глобального мира, и в то же время – основная военная мощь страны. Служить в КВ – действительно почетно, ведь туда берут самых способных призывников, и неслучайно: во-первых, солдату необходимо управлять сложнейшей техникой, а во-вторых, над ним довлеет необходимость четкого понимания степени его персональной ответственности.

Отбор: уровень IQ и психологическую устойчивость говорились уже выше, ну а геркулесом здесь быть совсем не обязательно.

Военно-морской флот:

Впрочем, если уж вспоминать о романтике, то не меньше этого и в ВМФ. Особенно (как говорил один киногерой) если ты никогда не видел море. Поэтому ответ на вопрос о главном преимуществе такой службы очевиден. И, тем не менее, многозадачность здесь также присутствует. К примеру, для любителей еще более нетрадиционных ощущений, чем просто перманентная качка, есть такие специализации, как водолаз, торпедист, химик, огнеметчик. К отдельному корабельному сословию принадлежит, конечно, обладатель военно-учётной специальности № 869569, или просто кок.

Отбор: по аналогии с ВДВ отбирают только самых здоровых и крепких, плюс больше шансов у тех, кто уже имеет предварительную морскую подготовку, например, у выпускников мореходных училищ.

Военно-десантные войска:

Вопреки общепринятой справочной иерархии, как раз и начнем с отдельного рода войск, – пожалуй, самых народных – воздушно-десантных. Прыгать с парашютом, совершать сверхзвуковые марш-броски на сотни километров и разбивать лбом кирпичи – священная (и почетная) обязанность каждого десантника. Однако десантник – не только супермен, но обязательно еще и прикладной

специалист: стрелок-зенитчик, снайпер-разведчик, сапер и т. д., – более десятка вариантов приложить свои способности и природные данные. Да и вообще, ВДВ, несмотря на относительную молодость, имеет насыщенную и героическую историю, так что просто служить в таких войсках – уже само по себе преимущество.

Отбор: во-первых, категория годности – только А (годен без ограничений), а во-вторых, как минимум, физические данные призывника должны быть безупречными, грубо говоря, низкорослых и немощных в ВДВ точно не берут.

Ракетные войска стратегического назначения:

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН) гаранты глобального мира, и в то же время – основная военная мощь страны. Служить в РВСН – действительно почетно, ведь туда берут самых способных призывников, и неслучайно: во-первых, солдату необходимо управлять сложнейшей техникой, а во-вторых, над ним довлеет необходимость четкого понимания степени его персональной ответственности.

Отбор: уровень IQ и психологическую устойчивость говорилось уже выше, ну а геркулесом здесь быть совсем не обязательно.

Контрольные вопросы

1. Расскажите, по какому принципу выделяют виды ВС РФ?
2. Расскажите, почему ВДВ и РВСН выделяются в самостоятельные рода войск?
3. Укажите, для каких родов войск первоочередное наличие у юноши высокого уровня IQ и психологическая устойчивость?
4. Объясните, какие требования предъявляются к военнослужащему ВМФ?
5. Расскажите, к требованиям предъявляются к военнослужащему СВ?

Практическое занятие № 21

Тема: Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

Цель: ознакомить студентов с особенностями службы в армии на примере строевой подготовки.

Порядок выполнения работы

Задание 1. Ознакомление со строевым уставом ВС РФ и методиками проведения строевой подготовки.

Задание 2. Ответить на контрольные вопросы и с юношами отработать навыки строевой подготовки

Строевой устав ВС РФ.

Строевая подготовка, являясь составной частью боевой подготовки, оказывает влияние на все стороны жизни и деятельности войск. Она закаляет волю воинов, способствует соблюдению воинского порядка и укреплению дисциплины, совершенствует умение владеть своим телом, развивает внимательность, наблюдательность, коллективизм и исполнительность. Без правильно поставленного строевого обучения трудно добиться четких действий воинов в современном бою.

Основой подготовки личного состава подразделения к совместным действиям был, есть и остается строй. Он, как никакой другой вид обучения, воспитывает быстрое, точное и единодушное исполнение воли командира. Строевая подготовка основана на глубоком понимании военнослужащими необходимости четких, быстрых и сноровистых действий при выполнении приемов в составе подразделения.

Строевая выучка дисциплинирует военнослужащих, вырабатывает у них быстроту и четкость действий при вооружении и на боевой технике, а также способствует приобретению навыков, которые необходимы на занятиях по тактической, огневой, специальной подготовке и по другим предметам обучения.

Строевая подготовка включает: одиночное строевое обучение без оружия и с оружием; строевое слаживание отделений (расчетов, экипажей), взводов, рот (батарей), батальонов (дивизионов) и полков при действиях в пешем порядке и на машинах; строевые смотры подразделений и частей. Строевое обучение проводится на плановых занятиях и совершенствуется при всех построениях и передвижениях, на всех других занятиях и в повседневной жизни.

Понятие о строе:

Строй – установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Шеренга – строй, в котором военнослужащие (обучаемые) размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Фланг – правая и левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт – сторона строя, в которую военнослужащие (обучаемые) обращены лицом.

Тыльная сторона строя – сторона, противоположная фронту.

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

Ширина строя – расстояние между флангами.

Строй бывает одношереножного строя и двух шереножный строй.

В двухшереножном строю военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки). Дистанцию между шеренгами определяют – вытянув руку (левую), кладут ладонь на плечо впереди стоящего. В двухшереножном строю шеренги называются первой и второй. При повороте строя их название не изменяется.

Ряд – два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным; последний ряд должен быть полным.

При повороте двухшереножного строя кругом тот, кто находится в неполном ряду, переходит в стоящую впереди шеренгу. Если в строю менее четырех человек, то они строятся только в одну шеренгу.

Походный строй – строй в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или приказом командира.

Колонна – это строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более. Колонны применяются для построения подразделений и частей в походный или развернутый строй. Командир указывает, что отделение строится в колонну по одному, по два.

Элементы походного строя:

Направляющий – военнослужащий,двигающийся головным в указанном направлении. По направляющему соотнобразуют свое движение остальные военнослужащие (обучаемые).

Замыкающий – военнослужащий (подразделение), двигающийся последним в колонне.

Дистанция – расстояние в глубину между военнослужащими, подразделениями и частями.

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

Команды и порядок их подачи.

Команда разделяется на предварительную и исполнительную; могут быть и только исполнительные команды.

Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир.

По предварительной команде те, кто стоит в строю и вне строя на месте, принимают положение «смирно», а находящиеся в движении ставят ногу тверже.

Исполнительная команда подается после паузы, громко, отрывисто и четко. Исполнительная команда немедленно и четко выполняется.

Чтобы привлечь внимание обучаемого, в предварительной команде называется наименование подразделения или фамилия обучаемого. Например, «Взвод – СТОЙ!», «Второе отделение, шагом – МАРШ», «Товарищ Иванов, кру-ГОМ» и так далее.

После объяснения командир подает голосом несколько команд, состоящих из предварительной и исполнительной, требует выполнить их. Например: «Отделение, шагом – МАРШ», «Товарищ Сидоров, кру-ГОМ» и т. п.

После объяснения командир подает несколько исполнительных команд, например: «ВСТАТЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «ОТСТАВИТЬ» и т. п., и требует, чтобы обучаемые выполнили их.

В заключение командир поясняет, что для отмены приема (действия) или для прекращения его подается команда «ОТСТАВИТЬ»; рассказывает и показывает, что по команде «ОТСТАВИТЬ» принимается положение, в котором обучаемый находился до выполнения приема.

Обязанности военнослужащих перед построением и в строю:

«Ст. 26. Солдат (матрос) обязан:

- проверить исправность своего оружия, закрепленной за ним боевой и другой техники, боеприпасов, индивидуальных средств противохимической защиты, шанцевого инструмента, обмундирования и снаряжения;
- аккуратно заправить обмундирование, правильно надеть и подогнать снаряжение, помочь товарищу устранить замеченные недостатки;
- знать свое место в строю, уметь быстро, без суеты занять его; в движении сохранять равнение, установленный интервал и дистанцию; не выходить из строя (машины) без разрешения;
- в строю без разрешения не разговаривать, не курить; быть внимательным к приказам и командам своего командира, быстро и точно их выполнять, не мешая другим;
- передавать приказания, команды без искажений, громко, и четко».

Строевая стойка. Выполнение команд:

Строевая стойка принимается по команде «Становись» или «Смирно». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не

напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

По команде «ВОЛЬНО» надо встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, и не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «ЗАПРАВИТЬСЯ», не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение.

При необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

По команде «СТАНОВИСЬ» обучаемые занимают свое место в строю, принимают строевую стойку, а командир проходит перед строем и проверяет обучаемых.

По команде «Головные уборы – СНЯТЬ» без оружия или с оружием в положении «за спину» правой рукой снять головной убор, передать его в левую руку, а правую руку опустить. Снятый головной убор держать в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед.

По команде «Головные уборы – НАДЕТЬ» передать головной убор в правую руку, надеть его и опустить руку.

Снятие и надевание головного убора с оружием в положении «на ремень» и «на грудь» производится левой рукой.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «строй».
2. Перечислите отличия одношереножного строя и двухшереножного строя.
3. Перечислите основные команды в строю.
4. Перечислите основные обязанности военнослужащего в строю
5. Отработать с юношами порядок формирования строя (одношереножного, двухшереножного, проходного), колонны и основные команды в строю.
6. Отработать с юношами строевые стойки и основные команды.

ПриложениеА:

Пищевая ценность и калорийность продуктов

Все пищевые продукты сгруппированы в таблицы. Каждая такая таблица содержит информацию о количестве белков, жиров, углеводов и калорий на 100 гр. продукта.

Таблица калорийности продуктов питания

Безалкогольные напитки

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Абрикосовый сок	0,9	0,2	9,2	39
Ананасовый сок	0,2	0,2	11,4	48
Апельсиновый сок	0,9	0,1	8,4	36
Виноградный сок	0,3	0	14,5	56

Вишневый сок	0,5	0	10,6	49
Гранатовый сок	0,2	0	14	58
Какао на молоке	24	17	33,1	377
Квас хлебный	0,2	0	5	26
Кола	0	0	10	40
Кофе с молоком	0,8	1	11	56
Лимонад	0	0	6,1	24
Лимонный сок	1	0,1	3,2	18
Морковный сок	1	0,1	6,5	31
Персиковый сок	0,8	0,1	9,1	37
Пиво безалкогольное	0	0	4,1	22
Зеленый чай	0	0	0	0
Черный чай без сахара	0	0	0	0
Черный чай с лимоном	0,8	0,7	8,3	41
Черный чай со сгущенным молоком	20,5	5	4,3	153
Энергетический напиток	0	0	11,4	47
Яблочный сок	0,5	0,4	9,7	42

Грибы

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Белые свежие	3,3	1,5	2,4	32
Белые сушеные	23,8	6,8	30,2	277
Лисички свежие	1,5	1	2,4	22
Лисички сушеные	22	7,2	25,4	268
Маслята свежие	2,5	0,7	1,5	12
Опята свежие	2,4	1	2,5	25
Подберезовики свежие	2,1	1,2	3,4	30
Подберезовики сушеные	23,3	9,5	14,4	231
Подосиновики свежие	3,3	0,4	3,5	31
Подосиновики сушеные	35,2	5,4	33	325
Рыжики свежие	1,9	0,7	2,3	16
Сыроежки свежие	1,6	0,8	1,7	15
Шампиньоны свежие	4,3	0,9	1,4	29

Икра

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Икра кеты зернистая	31,6	13,7	0	250
Икра минтая пробойная	28,3	1,8	0	127
Икра осетровая зернистая	28,3	9,6	0	201
Икра осетровая пробойная	36,3	10,1	0	123

Каши

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Гречневая каша	4,5	1,6	27,4	137
Кукурузные хлопья	6,5	2,9	83,8	372
Манная каша	2,5	0,3	16,4	77
Овсяная каша	3,2	1,8	15,4	93
Овсяные хлопья	11,9	7,5	69,1	358
Перловая каша	3,2	0,5	22,7	102
Пшеничная каша	3	0,8	17,2	92
Рисовая каша	1,5	0,2	17,3	79
Ячневая каша	1,4	0,3	18,7	84
Ячневые хлопья	9,1	3,2	79,7	345

Колбаса и колбасные изделия

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Колбаса вареная Докторская	13,4	22,9	0	257
Колбаса вареная Любительская	12,5	28,3	0	311
Колбаса вареная Молочная	11,1	22,5	0	243
Колбаса полукопченая Любительская	17,6	39,1	0	428
Колбаса полукопченая Московская	19,1	36,1	0	402
Колбаса полукопченая Сервелат	16,1	40,2	0	423
Колбаса сырокопченая Любительская	20,6	47,8	0	511
Колбаса сырокопченая Московская	24,3	41,6	0	476
Колбаса сырокопченая Сервелат	24,1	40,2	0	453
Колбаски охотничьи	27,1	24,6	0	325
Кровянка	10,6	17,8	14,5	261
Салами	21,3	53,6	1,1	576
Сардельки Говяжьи	11,1	18,2	1,6	215

Сардельки Свиные	10,1	31,8	1,7	330
Сосиски Говяжьи	10,3	20,3	0,9	229
Сосиски Куриные	10,6	22,1	3,3	242
Сосиски Любительские	9,8	30,1	0,4	318
Сосиски Молочные	11,3	23,9	1,1	260
Сосиски Свиные	9,2	23,2	4,5	284

Масло, маргарин, жиры

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Жир куриный	0	99,7	0	896
Жир свиной топленый	0	99,5	0	882
Маргарин сливочный	0,5	82,3	0	746
Маргарин столовый молочный	0,5	82	0,9	744
Майонез 67%	3,3	67	2,4	624
Масло льняное	0	99,8	0	898
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Масло подсолнечное	0	99,9	0	899
Масло сливочное 82,5%	0,5	82,5	1	747
Масло топленое	0,4	98,1	0,5	885

Молочные продукты

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Йогурт 1.5%	4,3	1,5	8,4	65
Йогурт 3.2%	5	3,2	8,9	87
Кефир 0%	2,8	0	3,8	29
Кефир 1%	2,8	1	4,0	37
Кефир 2,5%	3	2,5	4,0	51
Кефир 3,2%	3,2	3,2	4,1	57
Молоко 0%	2,8	0	4,6	34
Молоко 1%	2,8	1	4,6	43
Молоко 2,5%	2,8	2,5	4,6	53
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,6	58
Молоко козье сырое	3,1	4,2	4,7	71
Молоко коровье сырое	3,2	3,6	4,7	63

Молоко обезжиренное	2,1	0,1	4,5	30
Молоко сухое цельное	25,2	25	39,6	477
Молоко сгущенное	7,3	7,7	9,7	139
Простокваша 3,2%	2,9	3,2	4,0	57
Ряженка 2,5%	2,9	2,5	4,1	53
Ряженка 4,0%	2,9	4	4,1	68
Сливки 10%	2,8	10	4,1	121
Сливки 20%	2,8	20	3,9	209
Сметана 10%	3	10	2,9	118
Сметана 15%	3	15	2,9	163
Сметана 20%	3	20	2,9	208
Сырки из творожной массы	7,3	23	27,6	344
Сыр голландский	26,4	26,5	0	352
Сыр пошехонский	26,4	26,3	0	348
Сыр российский	24,1	29,8	0,4	366
Сыр сулугуни	20	24,2	0	293
Творог жирный	14	18	1,9	236
Творог нежирный	18,2	0,6	1,8	89
Творог полужирный	16,5	9	1,9	156

Мясо, птица

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Баранина	16,2	15,3	0	201
Бараньи Почки	13,4	2,6	0	78
Баранья Печень	18,9	2,8	0	102
Баранье Сердце	13,6	2,7	0	85
Говядина	18,7	12,6	0	191
Говяжьи Мозги	9,3	9,6	0	126
Говяжья Печень	17,6	3,2	0	100
Говяжьи Почки	12,4	1,9	0	67
Говяжье Вымя	12,1	13,8	0	176
Говяжье Сердце	15,2	3,1	0	89
Говяжий Язык	13,4	12,1	0	160

Кони́на	20,3	7,1	0	149
Кролик	20,6	12,8	0	197
Свинина нежирная	16,3	27,9	0	318
Свинина жирная	11,6	49,1	0	484
Свиные почки	13,2	3,2	0	84
Свиная печень	18,6	3,5	0	105
Свиное сердце	15,2	3,1	0	87
Свиной язык	14,4	16,5	0	203
Телятина	19,9	1,1	0	91
Гуси	16,4	33,1	0	359
Индейка	21,1	12,3	0,6	192
Куры	20,4	8,6	0,8	161
Цыплята	18,5	7,9	0,5	159
Утки	16,4	61,3	0	348

Овощи

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Баклажаны	0,6	0,1	7,5	22
Бобы	6,1	0,1	8,1	59
Брюква	1,2	0,1	8,4	38
Горошек зеленый	5,4	0,2	13,6	75
Кабачки	0,8	0,3	5,9	30
Капуста белокочанная	1,9	0	5,7	31
Капуста краснокочанная	1,9	0	6,3	34
Капуста цветная	2,7	0	5,2	30
Картофель вареный	2	0,3	16,5	80
Картофель жареный	2,6	9,7	23,5	198
Картофель молодой	2,2	0,3	12,5	57
Лук зеленый (перо)	1,4	0	4,2	21
Лук порей	3,2	0	7,1	38
Лук репчатый	1,6	0	9,3	41
Морковь	1,3	0,1	6,3	29
Огурцы грунтовые	0,7	0	3,1	15

Огурцы парниковые	0,7	0	1,6	9
Оливки	0,6	10,2	6,7	111
Перец зеленый сладкий	1,2	0	4,8	24
Перец красный сладкий	1,2	0	5,5	26
Петрушка (зелень)	3,8	0	8	45
Петрушка (корень)	1,6	0	11,2	48
Редис	1,5	0	4,2	22
Редька	1,7	0	7,1	33
Репа	1,6	0	5,8	27
Салат	1,6	0	2,1	15
Свекла	1,7	0	10,5	46
Томаты (грунтовые)	0,7	0	4,1	19
Томаты (парниковые)	0,7	0	2,6	12
Фасоль	4,4	0	4,4	36
Хрен	2,6	0	16,1	70
Чеснок	6,6	0	21,1	103
Шпинат	2,5	0	2,6	22
Щавель	1,6	0	5,5	29

Орехи, сухофрукты

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Арахис	26,2	45,3	9,9	555
Грецкий орех	13,5	61,5	10,6	662
Изюм с косточкой	1,7	0	70,7	273
Изюм кишмиш	2,5	0	71,4	285
Кешью	25,8	54,3	13,3	647
Курага	5,7	0	65,3	270
Миндаль	18,3	57,9	13,4	643
Семя подсолнечника	20,9	52,5	5,4	582
Урюк	5,3	0	67,9	279
Финики	2,5	0,4	69,6	277
Фисташки	20	50,5	7,3	555
Фундук	16,3	66,7	9,8	701

Чернослив	2,7	0	65,3	262
Яблоки сушеные	3,1	0	68,3	275

Рыба и морепродукты

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Бычки	12,7	8,2	5,1	147
Горбуша	21,2	7,1	0	151
Кальмар	18,2	0,2	0	77
Камбала	16	2,5	0	86
Карась	17,5	1,6	0	84
Карп	16	3,5	0	95
Кета	22,1	5,8	0	138
Килька	14,3	9,2	0	142
Корюшка	15,3	3,3	0	93
Крабовое мясо	16	0,9	0	67
Крабовые палочки	17,9	2,1	0	73
Красноперка	18,5	3,1	0	106
Креветка	18	0,9	0	85
Ледяная	15,6	1,3	0	76
Лещ	17,2	4,2	0	109
Лосось	19,2	13,8	0	200
Макрель	20,2	3,6	0	111
Мидии отварные	9,7	1,6	0	53
Минтай	15,7	0,6	0	67
Мойва	13,1	11,7	0	159
Навага	16,71	1,3	0	78
Налим	18,6	0,8	0	85
Окунь морской	17,4	5,5	0	123
Окунь речной	18,3	0,7	0	80
Осетр	16,5	10,5	0	161
Осьминог	18,5	0	0	74
Палтус	18,5	3,2	0	106
Плотва	18,5	0,4	0	108

Раки вареные	20,3	1,2	1,1	96
Сазан	18,1	5,2	0	119
Сайра	18,3	20,5	0	257
Салака	17,1	5,8	0	124
Сельдь	17,3	19,9	0	248
Семга	20,9	15,3	0	222
Сиг	19	7,3	0	141
Скумбрия	18	9,5	0	158
Сом	16,7	8,4	0	141
Ставрида	18	5,3	0	119
Стерлядь	17,3	6,3	0	126
Судак	19	0,7	0	81
Треска	17,7	0,5	0	76
Тунец	21,7	1,3	0	95
Угольная рыба	13,3	11,4	0	153
Угорь морской	14,2	30,7	0	331
Устрицы	14,4	0,3	6,2	91
Форель	19,6	2,1	0	99
Хек	16,4	2,3	0	84
Щука	18,2	0,8	0	83
Язык морской	10,3	5,3	0	89

Сладости

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Варенье	0,4	0,2	74,5	286
Вафли	8,2	19,8	53,1	425
Гематоген	6,2	2,8	75,5	352
Драже фруктовое	3,7	10,3	73,4	388
Зефир	0,7	0	77,3	295
Ирис	3,1	7,7	81,2	384
Карамель	0	0,2	77,3	291
Конфеты шоколадные	3,9	39,7	54,6	576
Мармелад	0	0,2	77,1	289

Мед	0,6	0	80,5	312
Мороженое пломбир	3,6	15,1	20,5	223
Мороженое сливочное	3,6	10	19,5	182
Мороженое эскимо	3,6	20	19,5	278
Пастила	0,6	0	80,1	301
Печенье овсяное	6,5	14,1	71,4	430
Печенье сдобное	10,5	5,2	76	447
Пирожное слоеное	5,7	38,3	46,8	543
Пирожное бисквитное	4,9	9,1	84,1	338
Пряники	4,4	2,9	77,1	333
Сахар	0,2	0	99,6	377
Халва подсолнечная	11,4	29,3	54,6	519
Шоколад темный	5,2	35,6	52,4	546
Шоколад молочный	6,7	35,6	52,4	552

Фрукты и ягоды

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Абрикосы	0,7	0	10,1	44
Айва	0,6	0	8,7	37
Алыча	0,3	0	7,6	35
Ананас	0,3	0	11,9	49
Апельсин	0,8	0	8,6	38
Бананы	1,7	0	22,1	87
Брусника	0,6	0	8,8	42
Виноград	0,5	0	17,8	73
Вишня	0,9	0	11,1	46
Гранат	0,9	0	11,9	53
Грейпфрут	0,8	0	7,5	37
Груша	0,5	0	10,6	41
Голубика	1,1	0	7,4	35
Дыня	0,8	0,3	7,3	34
Ежевика	1,9	0	5,1	31
Земляника	1,9	0	7,1	40

Инжир	0,9	0	13,7	57
Киви	1	0,7	9,7	46
Кизил	1,1	0	9,4	42
Клюква	0,7	0	4,9	27
Крыжовник	0,8	0	9,7	43
Лимон	0,9	0	3,3	30
Малина	0,7	0	9,2	43
Мандарин	0,9	0	8,8	39
Манго	0,6	0,4	11,8	69
Морошка	0,9	0	6,9	33
Облепиха	0,8	0	5,6	31
Персики	0,9	0	10,1	42
Памело	0,6	0,1	6,1	29
Рябина	1,6	0	12,2	57
Слива	0,8	0	9,7	41
Смородина белая	0,4	0	8,5	37
Смородина красная	0,6	0	8,7	39
Смородина черная	1,0	0	8,0	38
Хурма	0,7	0	15,7	61
Черешня	1,3	0	12,5	54
Черника	1,2	0	8,8	41
Шелковица	0,6	0	12,5	50
Шиповник свежий	1,5	0	24,2	106
Шиповник сушеный	4,5	0	60,1	259
Яблоки	0,5	0	11,4	48

Хлеб и хлебобулочные изделия, мука

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Баранки	16,4	1,1	69,7	342
Батон нарезной	9,4	2,7	50,7	261
Бублики	16,4	1,1	69,7	342
Булочка	7,4	1,8	43,7	218
Лаваш армянский	7,7	1,1	47,8	239

Мука пшеничная высшего сорта	10,4	0,8	74,5	324
Мука пшеничная I сорта	10,6	1,4	73,6	329
Мука пшеничная II сорта	11,6	1,9	70,7	328
Мука ржаная	6,8	1,2	76,8	321
Сушки	11,1	1	73,2	335
Сухари пшеничные	11,6	1,8	72,1	327
Хлеб ржаной	4,7	0,6	49,5	210
Хлеб пшеничный из муки I сорта	7,4	2,2	53	246

Яйца

ПРОДУКТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Омлет	9,7	15,5	1,7	181
Яйцо куриное	12,7	11,1	0,6	153
Яйцо перепелиное	11,9	13,3	0,8	170
Яйцо страусиное	12,4	11,5	0,8	118
Яйцо утиное	13,5	14,1	0,2	176
Яичный порошок	45,3	37,3	5,1	545

Критерии оценки ответа: 100%-85% правильного ответа – «5»
85% - 70% правильного ответа – «4»
70% - 50% правильного ответа – «3»
менее 50% правильного ответа – «2».

Перечень примерных тем для индивидуального проекта

1. Основные приемы удаления инородных тел из дыхательных путей.
2. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Колото-резанные раны. Паренхиматозное кровотечение.
3. Открытые и закрытые переломы, обработка и госпитализация.
4. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
5. Понятие травматического токсикоза.
6. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.
7. Первая помощь при отсутствии сознания.
8. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).
9. Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.
10. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
11. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.
12. Классические венерические заболевания. ИППП – ВИЧ, СПИД, сифилис.
13. Военная обязанность. Основные понятия о военной обязанности. Военный учет.
14. Организация военного учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на военный учет.
15. Обязанности граждан по военному учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на военный учет.
16. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Призыв на военную службу.
17. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Устройство казармы.
18. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.
19. Правила поведения в защитных сооружениях. Респираторы, ватно-марлевые повязки.
20. Защита сельскохозяйственных растений от радиационных осадков, пыли.
21. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.