

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Матвеев Александр Сергеевич  
Должность: И.о. начальника учебно-методического управления  
Дата подписания: 06.02.2024 10:27:20  
Уникальный программный ключ:  
49d49750726343fa86fcec25d926262c30745ce

Приложение к ППССЗ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный аграрный университет –  
МСХА имени К.А. Тимирязева»  
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по дисциплине «ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности»

**специальность: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

форма обучения: очная

Москва, 2022

## Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Указания по выполнению практических работ	7
3. Критерии оценки	
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение практических работ	32
	37

## 1. Пояснительная записка

1.1 Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ по дисциплине ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности предназначены для реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Учебная дисциплина ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующие результаты:

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

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

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

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

- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- 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.

Количество часов, отведенное на проведение практических занятий – 34 часов.

### 1.2 Перечень практических занятий

Наименование темы	Наименование, № практического занятия	Объем часов	Вид работы	Формируемые результаты освоения
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	<b>Практическое занятие №1</b> Рациональное питание и его значение для здоровья человека.	4	Выполнение практической работы	П 4
Тема 1.3 Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Правовые основы взаимоотношения полов. Опасности современных молодежных хобби	<b>Практическое занятие №2</b> Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения	4	Выполнение практической работы	П 4
Тема 2.2. Характеристика ЧС	<b>Практическое занятие №3</b> Изучение и отработка моделей поведения в условиях	4	Выполнение практической работы	П 7

природного и техногенного характера наиболее вероятных для данной местности и района проживания.	вынужденной природной автономии.			
Тема 2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	<b>Практическое занятие № 4.</b> Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	4	Выполнение практической работы	П 7
Тема 2.5. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.	<b>Практическое занятие № 5.</b> Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	2	Выполнение практической работы	П 7
Тема 2.6. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций	<b>Практическое занятие № 6.</b> Первичные средства пожаротушения, назначение, устройство и правила использования.	2	Выполнение практической работы	П 7
Тема 3.2 Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.	<b>Практическое занятие №7</b> Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	2	Выполнение практической работы	П 11
Тема 3.6. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.	<b>Практическое занятие № 8.</b> Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	2	Выполнение практической работы	П 11
Тема 3.7 Элементы начальной	<b>Практическое занятие №9</b> Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства,	4	Выполнение практической работы	П 11

военной подготовки.	общее устройство, неполная разборка и сборка автомата.			
Тема 4.2. Понятие и виды кровотечений	<b>Практическое занятие №10.</b> Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.	2	Выполнение практической работы	П 12
Тема 4.3. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях.	<b>Практическое занятие №11</b> Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при воздействии низких температур.	2	Выполнение практической работы	П 12
Тема 4.4. Первая помощь при отсутствии сознания	<b>Практическое занятие 12</b> Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.	2	Выполнение практической работы	П 12
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>		

## 2. Указания по выполнению практических работ

### Практическое занятие №1 Практическая работа Рациональное питание и его значение для здоровья человека.

#### Цель:

1. Сформировать у обучающихся представление о питании, как одном из важнейших компонентов здорового образа жизни
2. Расширить и систематизировать знания обучающихся о рациональном питании.
3. Научить выбирать продукты и составлять индивидуальный рацион в соответствии с нормами здорового питания.

#### Формируемые результаты освоения дисциплины:

П 4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

**Задание:** Рассчитать расход килокалорий и дневной рацион питания.

#### Порядок выполнения задания:

**Задание 1.** Известно, что для восполнения энергозатрат в сутки 14-17 летние юноши должны потреблять с пищей в среднем 2900 ккал, девушки – 2600 ккал. Пользуясь данными табл. № 1, подсчитайте, сколько вы расходуете килокалорий в сутки (можно округлять до получаса)

#### Расход энергии на различные виды деятельности

таблица 1

Вид деятельности	Энергозатраты. Ккал/ час
Сон и отдых лежа	65-77
Уборка постели и умывание	102-144
Чтение, просмотр телевизионных передач	90-100
Мытье посуды, глажение белья	130-144
Вытирание пыли. Подметание полов	167-180
Стирка белья, мытье полов	200-270
Чтение учебника	100-110
Объяснение учителя, ответ на уроке, контрольная работа	100-120 120-150
Выполнение практической работы	200-600 100

**Задание 2.** Рассчитайте дневной рацион питания, исходя из собственной потребности в килокалориях. Наиболее оптимален четырехразовый прием пищи. Помните, что калорийность завтрака и ужина должна составлять 25% от общего количества килокалорий в сутки, обед – 35%, полдник – 15%, для составления меню

Используйте данные таблицы 2. суточный объем пищи (вместе с выпиваемой жидкостью) должен быть в пределах 2,5 – 3 кг. При составлении меню помните, что на завтрак полезно съесть молочную кашу или другой молочный продукт; обед по возможности должен включать закуску (салат из свежих овощей) первое блюдо (любой суп), второе (мясо или рыба с гарниром) и третье (сок, компот или напиток); в течение дня съедать несколько фруктов. Запишите в таблицу составленный суточный рацион.

Таблица 2

#### Суточный рацион питания

Прием пищи	Наименование блюд	Общая масса, г	Общая калорийность
------------	-------------------	----------------	--------------------

Завтрак			
Обед			
Полдник			
Ужин			

**Задание 3.** Определите оптимальное для вас время приема пищи, учитывая, что физиологи советуют, чтобы интервал между едой не превышал 4-4,5 ч, минимальный перерыв был не менее 3ч. Кроме того, учтите. Что интервал между ужином и отходом ко сну не должен быть меньше 2ч. Данные запишите в табл. 3 и сравните их с рекомендуемыми.

#### Часы приема пищи

Таблица 3

Прием пищи	Фактическое время	Рекомендуемое время
Завтрак		7.30-8.00
Обед		12.30-13.30
Полдник		15.30-16.30
Ужин		18.30-19.30

**Задание 4.** Рассчитайте нормальную массу тела, соответствующую вашему росту и возрасту по формуле:

$$\text{Масса тела (в кг)} = 50 + 0,75(T - 150) + (A - 20)/4$$

T - рост в см;

A – возраст (в годах)

**Материально-техническое обеспечение:** раздаточный материал в виде таблиц.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft <i>PowerPoint</i>	Проектор (переносной)

**Контрольные вопросы:**

1. Что понимается под рациональным питанием?
2. Охарактеризуйте принципы рационального питания.

### Практическое занятие №2.

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

**Цель:**

1. Ознакомление обучающихся с основными положениями ПДД;
2. Изучение обязанностей участников дорожного движения

**Формируемые результаты освоения дисциплины:**

П 4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

**Изучить опорные понятия теоретического материала:**

**Модели поведения пешеходов при организации дорожного движения.**

Пешеходы должны двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, велопешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.



4.1. При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек, велопешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части).

4.1. При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

4.1. При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

4.1. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного.

4.2. Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

4.2. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

4.3. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4.3. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии транспортного светофора.

4.4. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

4.5. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).

4.6. При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а пешеходы, находящиеся на ней, должны незамедлительно освободить проезжую часть.

4.7. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

4.8 При движении через проезжую часть к месту остановки маршрутного транспортного средства или от него пешеходы должны руководствоваться требованиями пунктов 4.4 - 4.7 Правил.

### **Модели поведения велосипедистов при организации дорожного движения.**

#### **Обязанности велосипедистов.**

24.1. Движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет должно осуществляться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.

24.2. Допускается движение велосипедистов в возрасте 14 лет:

- по правому краю проезжей части - в следующих случаях:

отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;

- \* габаритная ширина велосипеда, прицепа к нему либо перевозимого груза превышает 1 м;

- \* движение велосипедистов осуществляется в колоннах;

- по обочине - в случае, если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним или по правому краю проезжей части;

- по тротуару или пешеходной дорожке - в следующих случаях:

отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним, а также по правому краю проезжей части или обочине;

велосипедист сопровождает велосипедиста в возрасте до 7 лет либо перевозит ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом. Однако если вы просто катите свой велосипед рядом, то автоматически приравниваетесь к пешеходу, а значит, идти по тротуару можете. То же самое относится к пересечению нерегулируемого пешеходного перехода:

спешившись, вы можете пользоваться привилегиями пешеходов и переходить дорогу с велосипедом, обладая преимуществом перед автотранспортом

24.3. Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

24.4. Движение велосипедистов в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон.

24.5. При движении велосипедистов по правому краю проезжей части в случаях, предусмотренных настоящими Правилами, велосипедисты должны двигаться только в один ряд.

Допускается движение колонны велосипедистов в два ряда в случае, если габаритная ширина велосипедов не превышает 0,75 м. Колонна велосипедистов должна быть разделена на группы по 10 велосипедистов в случае однорядного движения либо на группы по 10 пар в случае двухрядного движения. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 - 100 м.

24.6. Если движение велосипедиста по тротуару, пешеходной дорожке, обочине или в пределах пешеходных зон подвергает опасности или создает помехи для движения иных лиц, велосипедист должен спешиться и руководствоваться требованиями, предусмотренными настоящими Правилами для движения пешеходов.

24.8. Велосипедистам запрещается:

- управлять велосипедом не держась за руль хотя бы одной рукой;

- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;

- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства;

- перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;

- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах,

имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;

•пересекать дорогу по пешеходным переходам.

24.9. Запрещается буксировка велосипедов, а также буксировка велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.

24.10. При движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости велосипедистам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями других транспортных средств.

## **Изучение моделей поведения пассажиров**

### **5.1. Пассажиры обязаны:**

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими, а при поездке на мотоцикле — быть в застегнутом мотошлеме;
- посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

### **5.2. Пассажирам запрещается:**

- отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;
- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или на грузе выше бортов;
- открывать двери транспортного средства во время его движения.

### ***Безопасность пассажира***

- Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).
  - Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.
  - При посадке в трамвай, если трамвайные пути расположены посередине улицы и нужно пересечь проезжую часть дороги, необходимо посмотреть в обе стороны и, убедившись, что путь свободен, направиться к остановившемуся трамваю.
  - Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.
  - При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.
  - Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.
  - Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

### ***Меры безопасности при возникновении пожара в автобусе, троллейбусе, трамвае***

- Немедленно сообщить о пожаре водителю и пассажирам, потребовать остановить транспорт и открыть двери.
- При блокировании дверей для эвакуации из салона транспортного средства использовать аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (при необходимости можно выбить стекла ногами).
  - При эвакуации не допускать паники и выполнять указания водителя.
  - В любом транспортном средстве имеются материалы, которые при горении выделяют ядовитые газы, поэтому необходимо покинуть салон быстро, но без паники, закрывая рот и нос платком или рукавом одежды.
  - Помните! В троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, к ним лучше не прикасаться.

• Выбравшись из салона, необходимо отойти подальше от транспортного средства, оказать посильную помощь пострадавшим

## 2. Задания:

2.1 Законспектировать тезисы статей, раскрывающие правила поведения на дорогах пешеходов, велосипедистов, пассажиров.

2.2 Выписать меры безопасности пассажира при возникновении пожара в транспортном средстве.

2.3 Согласно своему варианту составить описание модели поведения в различных дорожных ситуациях:

**1 вариант:** Вам в роли пешехода необходимо добраться из пункта А в пункт Б, расстояние такое что , движение начато в светлое время суток, а предстоит завершить в ночное время суток. Движение осуществляется вдоль автотрассы. Ваши действия?

**2 вариант:** Вам в роли велосипедиста в светлое время суток при движении из пункта А в пункт Б вдоль трассы необходимо пересечь автотрассу, Ваши действия?

## 3. Сделайте вывод.

**Материально-техническое обеспечение:** раздаточный материал в виде таблиц.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft <i>PowerPoint</i>	Проектор (переносной)

## Практическое занятие № 3.

### Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии

#### Цель работы:

Ознакомиться с экстремальными факторами выживания . Изучить основные правила поведения в условиях вынужденной автономии. Привить чувство взаимовыручки, товарищества.

#### Формируемые результаты освоения дисциплины:

П 7. Развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций

#### 1 Изучить опорные понятия теоретического материала:

##### Что такое автономное существование?

Это существование одного человека или группы людей, волею случая оказавшихся в экстремальной ситуации, один на один с природой. Оно может быть добровольное (если в данной ситуации оказываются люди, профессии которых предполагают работу в природных условиях, например, геологи, нефтяники и т.п.) и вынужденное. Вокруг незнакомая, порой враждебная суровая природа. На что направить свои усилия, чтобы преодолеть трудности? Как продержаться до прихода помощи, сохранив жизнь и здоровье? А ведь это не просто, и не только потому, что запасы воды и пищи ограничены, но, главное, на человека в условиях автономного существования неблагоприятно воздействуют различные природные факторы, которые нередко оказываются экстремальными, т.е. крайне сильными, вызывающими нарушение функциональной деятельности организма, ставя его на грань катастрофы. На воздействие различных раздражителей организм человека отвечает неспецифическими реакциями, направленными на сохранение гомеостаза: постоянства внутренней среды. Такие реакции называют стрессом. В условиях автономного существования эти изменения функциональной деятельности органов и систем постепенно усиливаются, но до определенного предела остаются обратимыми, т.е. возвращаются к норме после устранения

воздействующих факторов. Этот период называется предельно допустимым сроком автономного существования.

### **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 Аллен 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.

#### Ориентирование

**Ориентирование на местности** – это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов. В зависимости от характера местности, наличия технических средств и видимости стороны горизонта можно определить по положению Солнца, Полярной звезды, по признакам местных предметов и др.

В северном полушарии направление на север можно определить, став в местный полдень спиной к Солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. Местный полдень определяют с помощью вертикального шеста длиной 0,5 – 1,0 м по наименьшему значению длины тени от него на поверхности Земли. Момент, когда тень была самой короткой по отметкам на Земле, соответствует прохождению Солнца через данный меридиан.

Определение сторон света с помощью часов: часы необходимо положить горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, показывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов – слева.

В ночное время в северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной звезды, расположенной примерно над Северным полюсом. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда – Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Можно сориентироваться по некоторым природным признакам. Так, например, с северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайником и мхом у подножия, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей. Муравейники обычно чем-нибудь защищены с севера, их северная сторона более крутая. Грибы обычно растут с северной стороны деревьев. На поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем на северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на стоящих отдельно деревьях. На южных склонах трава растет весной быстрее, а многие цветущие кустарники имеют больше цветов.

#### Как организовать ночлег

**Организация ночевки – дело трудоемкое.** Сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды.

Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла.

При подготовке места для сна вырывают две ямки – под бедро и под плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежание серьезной простуды.

В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить простейшую снежную хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения.

#### Как добыть огонь

**Костер в условиях автономного существования** – это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер – аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности.

Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут – сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п.

Огонь можно добывать трением. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук – из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 – 3 см и куска веревки в качестве тетивы; сверло – из сосновой палочки длиной 25 – 30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 – 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее.

Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

#### Добывание пищи и воды

**Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования,** надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т.е. использовать все, что дает природа.

На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу.

При сборе растительных даров надо соблюдать осторожность. Около 2% растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления. Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др.

От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 – 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 – 2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 – 15 г. Через сутки можно есть без ограничений.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды.

В условиях автономного существования **рыбалка**, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота.

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску – из распущенных шнурков ботинок, нити, вытасенной из одежды, расплетенной веревки, крючки – из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны – из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т.п.

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохраниться. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу – с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми.

**Охота** – наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но в отличие от рыбалки охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат.

Мелких животных и птицу добывать сравнительно не трудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления.

Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ошпыивая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях.

Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи.



**Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой.** Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банке, пробив в доньшке 3 – 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой.

**Самый надежный способ обеззараживания воды – кипячение.** В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет примитивный короб из куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни.

#### Профилактика и лечение заболеваний

**В условиях автономного существования,** когда возможны самые разнообразные ранения, ушибы, ожоги, отравления, заболевания и т.п., знания приемов самопомощи особенно необходимо, ибо приходится рассчитывать на свои силы.

Для защиты от комаров, мошки необходимо смазывать открытые участки тела тонким слоем глины. Для отпугивания насекомых широко используют дымокурные костры. Чтобы выгнать перед сном насекомых из шалаша, на толстый кусок коры накладывают горящие угли, а сверху прикрывают влажным мхом. Дымокурницу вносят в укрытие, держат там, пока оно не заполнится дымом, а затем хорошо проветривают и плотно закрывают вход. На ночь дымокурницу оставляют у входа с подветренной стороны, чтобы дым, отпугивая насекомых, не проникал в убежище.

Особую опасность в таежных районах представляет весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя обнаружить присосавшегося паразита. С этой целью следует не реже 2-х раз в день осматривать складки одежды и открытые участки тела. Нельзя отрывать присосавшегося клеща. Чтобы он отвалился, достаточно прижать его точечным горящим углем. Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты.

Во время переходов необходимо соблюдать осторожность, чтобы не наступить на змею. При неожиданной встрече со змеей необходимо остановиться, дать ей уползти и не преследовать ее. Если же змея проявляет агрессивность, немедленно нанести сильный удар по голове, а затем добить ее. При укусе ядовитой змеи необходимо тщательно отсосать яд (если во рту и на губах нет трещин) и выплюнуть его. Промыть рану и наложить повязку.

**В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые растения.**

Кора ясеня оказывает противовоспалительное действие. Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной к ранке. Хорошо помогают свежие толченые листья крапивы. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пылью зрелого гриба дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожей того же гриба.

Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату.

Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод. А белый мох используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий сок подорожника и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. Незаменимо это средство и при сильных ушибах, растяжении связок, а так же при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.

#### Как подать сигнал бедствия

**Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации.** Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах – поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой

мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, вытоптать в снегу геометрические фигуры, вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте.

## 2. Задания:

Дать письменные ответы на поставленные вопросы.

1. Описать , что такое стресс?
2. Описать группы факторов выживания.
3. Перечислите факторы ( стрессоры) ,которые способствуют развитию стресса.
4. Какие существуют способы ориентирования? Перечислите их.
5. Описать способы ориентирования по Солнцу, часам, Полярной звезде, компасу
6. Опишите правила выбора места для ночлега. Какие места необходимо выбирать для устройства ночлега?
7. Опишите способы добычи огня , пищи и воды
8. .Описать профилактику и лечение заболеваний
9. Назовите факторы от которых зависит выживание в природной автономии

## 3.Сделать вывод.

**Материально-техническое обеспечение:** раздаточный материал в виде таблиц.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft <i>PowerPoint</i>	Проектор (переносной)

## Практическое занятие №4 -5 Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

### Цель:

1. Закрепление теоретических знаний о средствах индивидуальной защиты.
2. Научить изготавливать и применять простейшие СИЗ органов дыхания.

### Формируемые результаты освоения дисциплины:

П 7. Развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

**Задание:** составить схему «Классификация средств индивидуальной защиты органов дыхания» (СИЗОД).

### Порядок выполнения задания:

**Задание 1** Описать состав и назначение средств индивидуальной защиты.

**Задание 2** Описать простейшие СИЗ органов дыхания.

**Задание 3** Описать правила использования противогаза.

**Задание 4** Составьте схему классификации СИЗОД.

**Задание 5** Заполнить Таблицу №1 «Средства защиты органов дыхания»

Таблица №1 «Средства защиты органов дыхания»

Наименование	Что защищают			От чего защищают			Время действия	Способ изготовления
	Глаза	Кожу	Органы дыхания	ОВ	РВ	БС		
ВМП								
Р-2								
ГП-5								

**Сформулировать общие выводы по работе.**

**Условия выполнения задания:**

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ Безопасности жизнедеятельности ;
- 2) обучающиеся письменно выполняют задания в тетради для практических работ;
- 3) время, отводимое на выполнение задания – 90 минут;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

**Материально-техническое обеспечение:** раздаточный материал

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft Power Point	Проектор (переносной)

**Контрольные вопросы:**

1. Назначение и принцип действия гражданских противогазов.
2. Изолирующие противогазы, предназначение и принцип действия.

### **Практическое занятие №6 Практическая работа Первичные средства пожаротушения, назначение, устройство и правила их использования.**

**Цель:** Изучить первичные средства тушения пожаров.

**Формируемые результаты освоения дисциплины:**

П 7. Развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

**Задание:** составить схему «Алгоритм действий в случае возникновения пожара».

**Порядок выполнения задания:**

**Задание 1.** Описать первичные средства тушения пожаров.

**Задание 2.** Описать порядок действий в случае возникновения пожара.

**Задание 3.** Составьте алгоритм действий в случае возникновения пожара.

**Задание 3.** Решить ситуационную задачу

В пожароопасный период велика вероятность лесного и степного пожара. Укажите тип возникшей чрезвычайной ситуации. Создайте перечень мероприятий ГО и ЧС по предотвращению возникшей ЧС. Опишите действия населения при возникшей ЧС. Составьте алгоритм действий по оказанию первой помощи населению при обширных ожогах тела и конечностей.

**4.Сформулировать общие выводы по работе.**

**Условия выполнения задания:**

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ безопасности жизнедеятельности;
- 2) обучающиеся письменно выполняют задания в тетради для практических работ;
- 3) время, отводимое на выполнение задания – 90 минут;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

**Материально-техническое обеспечение:** раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft PowerPoint	Проектор (переносной)

**Контрольные вопросы:**

1. Охарактеризовать углекислотные огнетушители.
2. Охарактеризовать порошковые ручные огнетушители газогенераторного и закачного типа.
3. Охарактеризовать воздушно – пенные огнетушители.

**Практическое занятие №7 -8**

**Практическая работа Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.**

**Цель:** изучить выполнение строевых приёмов строевая стойка и повороты на месте.

**Формируемые результаты освоения дисциплины:**

П 11. Освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

**Задание:** заполнить таблицы «Выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты на месте».

**Порядок выполнения задания:**

**Задание 1.** Заполнить таблицы 1 и 2.

Таблица 1. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него.

Содержание	Действия
Отход от начальника и возвращение в строй	
Выход из строя и подход к начальнику	

Таблица 2. Повороты на месте

Содержание	Действия
Поворот налево	
Поворот направо	
Поворот кругом	

**4. Сформулировать общие выводы по работе.**

**Условия выполнения задания:**

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ безопасности жизнедеятельности;
- 2) обучающиеся письменно выполняют задания в тетради для практических работ;
- 3) время, отводимое на выполнение задания - 90 мин.;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

**Материально-техническое обеспечение:** раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft PowerPoint	Проектор (переносной)

**Контрольные вопросы:**

1. Дать характеристику строевой стойки в соответствии со строевым уставом.
2. В каких случаях строевая стойка на месте принимается без команды?
3. Что делается по команде «Вольно» и «Заправиться»?

**Практическое занятие №9 Практическая работа Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство неполная разборка и сборка автомата.**

**Цель:** закрепление теоретических знаний об устройстве и боевых свойствах автомата Калашникова и получение навыков неполной разборки и сборки автомата.

**Формируемые результаты освоения дисциплины:**

П 11. Освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

**Задание:** составить схему «Алгоритм неполной разборки и сборки АК-74».

**Порядок выполнения задания:**

**Задание 1** Описать назначение, устройство и боевые свойства АК-74.

**Задание 2.** Составить алгоритм неполной разборки и сборки АК-74.

**Задание 3.** Отработать практические нормативы по неполной разборке и сборке АК-74.

**Сформулировать общие выводы по работе.**

**Условия выполнения задания:**

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ безопасности жизнедеятельности;
- 2) обучающиеся письменно выполняют теоретические задания в рабочих тетрадях;
- 3) время, отводимое на выполнение задания – 90 минут;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

**Материально-техническое обеспечение:** макет автомата Калашникова, раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft PowerPoint	Проектор (переносной)

**Контрольные вопросы:**

1. В чем заключается основное предназначение огневой подготовки?
2. Какие основные характеристики стрельбы из автомата Калашникова вы можете назвать?
3. На чём основано автоматическое действие автомата Калашникова?
4. Какие основные части и механизмы автомата Калашникова вы знаете?
5. Очередность неполной разборки автомата Калашникова и временные нормативы.

**Практическое занятие № 10 Практическая работа Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.**

**Цель:** Сформировать умения по временной остановке кровотечений.

**Формируемые результаты освоения дисциплины:**

П 12. 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.

**Задание:** сформировать умения по временной остановке кровотечения и решить ситуационные задачи.

**Порядок выполнения задания:**

**Задание 1.** Изобразить на схеме места прижатия артерий, указав их названия.

Самый доступный и быстрый способ временной остановки кровотечения - пальцевое прижатие артерии. Выполнив пальцевое прижатие сосуда, надо быстро наложить жгут или закрутку и стерильную повязку на рану.

Назовите артерии, которые прижимаются при кровотечениях из ран головы и лица. Найти месторасположение этих артерий.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран в области плечевого сустава. Найти месторасположение этой артерии.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран на плече. Найти месторасположение этой артерии.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран на предплечье. Найти месторасположение этой артерии.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран на бедре. Найти месторасположение этой артерии.

Назовите артерию, которые прижимаются при кровотечениях из ран на голени и стопе. Найти месторасположение этой артерии.

При повреждении артерии следует немедленно одним или несколькими пальцами прижать её к подлежащей кости. Бедренную артерию сдавливают кулаком.

**Задание 2.** Составить алгоритм наложение жгута.

При повреждении крупных артерий конечностей на 8-10 см выше места кровотечения поверх одежды или повязки накладывают кровоостанавливающий жгут (Рис.1).

Для этого его подводят под конечность и, растягивая, вокруг неё до прекращения кровотечения. Чрезмерное затягивание жгута может стать причиной развития паралича конечности. Следующие 2-3 витка накладывают с меньшим усилием без зазора между ними и друг с другом. Использование в качестве жгута резинового бинта позволяет сдавливать ткани менее травматично.

Допускается держать жгут не более 1,5 часа летом, а в холодных условиях – не более часа. В противном случае может возникнуть омертвление тканей. Поэтому под последний виток жгута подкладывают записку с указанием времени его наложения. Если эвакуация затягивается, необходимо на 5-10 минут, предварительно прижав пальцами артерию, ослабить жгут и вновь наложить его несколько выше. В дальнейшем это повторяют через каждые полчаса.

**Задание 3.** Составить алгоритм наложение закрутки.

При отсутствии жгута можно воспользоваться ремнём или закруткой. Применяемый для закрутки материал 2-3 раза обкручивают вокруг конечности, подложив предварительно матерчатую подкладку, а затем концы завязывают узлом. Поверх узла кладут один конец палки длиной 20-25см и над ней завязывают второй узел. Затем поворачивают палку до тех пор, пока кровотечение не остановится. Чтобы закрутка не раскрутилась. Второй конец палки привязывают к конечности. Правила контроля за конечностью и закруткой аналогичны правилам при наложении жгута.

При отсутствии переломов артериальное кровотечение можно остановить фиксацией конечности в положении максимального сгибания. Чтобы усилить сдавливание сосудов на сгибе в подколенную, локтевую или подмышечную ямку помещают плотный валик из одежды или скатанный бинт

Небольшое артериальное, венозное или значительное капиллярное кровотечение останавливают наложением давящей повязки

**Задание 4.**

**Решить ситуационную задачу 1**

Пострадавший с травматической ампутацией 2-5- пальцев левой кисти лежит без сознания на спине более 4-х минут. Пульс на сонной артерии определяется, дыхание с сипом на вдохе, лицо бледное с синюшным оттенком.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очерёдности выполнения

1. Наложить транспортные шины и вызвать «Скорую помощь»

2. Повернуть на живот.
3. Приступить к реанимации, освободив грудную клетку от одежды.
4. Обезболить. Дать 2-3- таблетки анальгина
5. Транспортировать в медпункт в положении «лёжа на спине»
6. Транспортировать в положении «лёжа на животе»
7. Транспортировать в положении «сидя»
8. Наложить давящую повязку.
9. Предложить обильное питьё
10. Приложить холод кисти
11. пережать артерию пальцем или кулаком и наложить повязку
12. наложить кровоостанавливающий жгут с запиской о времени его наложения
- 13 Приложить холод к голове.
- 14 Приложить к голове тёплую грелку и дать 2-3 таблетки анальгина

### Решите ситуационную задачу 2

На тротуаре в положении на спине лежит без сознания пешеход, сбитый легковым автомобилем. У него венозное кровотечение из рваной раны на левой голени. Пульс на сонной артерии присутствует

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очерёдности выполнения

1. Наложить транспортные шины и вызвать «Скорую помощь»
2. Повернуть на живот
3. Приступить к реанимации, освободив грудную клетку от одежды.
4. Освободить ротовую полость от рвотных масс.
5. Обезболить. Дать 2-3 таблетки анальгина.
6. Наложить давящую повязку.
7. Предложить обильное тёплое питьё.
8. Приложить холод к голове.
9. Вызвать «Скорую помощь»

### Сформулировать общие выводы по работе.

#### Условия выполнения задания:

- 1) задание выполняется в учебном кабинете Основ безопасности жизнедеятельности;
- 2) обучающиеся письменно выполняют работу в тетради для практических работ;
- 3) время, отводимое на выполнение задания - 90 мин.;
- 4) максимальный балл за задание - 5 баллов.

#### Материально-техническое обеспечение: раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft <i>PowerPoint</i>	Проектор (переносной)

#### Контрольные вопросы:

1. Виды кровотечений.
2. Особенности видов кровотечений.
3. Способы остановки кровотечений.
4. Места прижатия артерий.
5. Правила наложения жгута.
6. Правила наложения закрутки.

## **Практическое занятие № 10 Практическая работа. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при воздействии низких температур.**

**Цель:** Научить студентов распознавать признаки теплового и солнечного удара и методы оказания первой помощи пострадавшим.

Научить студентов распознавать признаки отморожения и способы оказания первой помощи

**Формируемые результаты освоения дисциплины:**

П 12. 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.

**Задание:** сформировать умения по оказанию первой помощи при воздействии низких температур, письменно ответить на вопросы.

**Порядок выполнения задания:**

1. Изучить опорные понятия теоретического материала
2. Дать письменные ответы на поставленные вопросы.
  - Дать определение солнечному и тепловому удару.
  - Описать признаки солнечного и теплового удара.
  - Описать оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе.
  - Дать определение отморожению
  - Описать оказание первой помощи при отморожении.
3. Сделать вывод

**Изучить опорные понятия теоретического материала:**

Солнечный удар — это состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове.

Признаки солнечного удара — покраснение лица и сильные головные боли. Затем появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах и рвота.

Возникновению солнечного удара способствует душная, безветренная погода, длительное воздействие солнечных лучей на затылочно-теменную часть головы. Во время похода необходимо в качестве профилактики покрывать голову лёгкой шапочкой, не совершать в жаркое время дня длительных переходов, не спать на солнце, обливать голову холодной водой.

Тепловой удар — это болезненное состояние, вызванное перегревом тела. Тепловой удар наступает, когда тепло, образующееся в теле (например, во время движения по маршруту), не передаётся во внешнюю среду и в организме нарушается теплообмен. Тепловой удар возникает не только в жаркую погоду, но и при интенсивной физической нагрузке, когда отдача тепла тела человека во внешнюю среду затруднена из-за непроницаемой, плотной одежды.

Признаки теплового удара: вялость, усталость, головная боль, головокружение, покраснение лица, повышение температуры тела, сонливость, ухудшение слуха, нередко рвота.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе:

- перенести пострадавшего в прохладное место, в тень, уложить на спину, приподнять голову и повернуть её набок; если у пострадавшего открылась рвота, ему необходимо повернуть голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути;
- расстегнуть одежду или снять её, ослабить пояс;
- тело обтереть полотенцем, смоченным холодной водой; в тяжёлых случаях облить холодной водой, приложить к затылочной части головы холодный компресс, обмахивать пострадавшего. Если человек в сознании, ему надо давать обильное питьё (холодный чай или слегка подсоленную воду).

Если пострадавший потерял сознание, ему надо осторожно дать понюхать нашатырный спирт, для чего смоченную в нём ватку несколько раз на 1 сек. поднести к носу пострадавшего.

Во время зимнего лыжного похода может возникнуть отморожение.



Отморожение — это поражение тканей тела человека, возникающее в результате воздействия низкой температуры. Наиболее часто отмораживают пальцы ног и рук, уши, щёки, кончик носа. Вначале человек ощущает холод и покалывание в области, подвергшейся отморожению. Кожа в этом месте краснеет, затем резко бледнеет и теряет чувствительность. Различают четыре степени отморожения. Определение степени отморожения возможно только после отогревания пострадавшей части тела.

Отморожение происходит, когда человек значительное время находится на холоде и его организм уже не в состоянии регулировать температуру тела. На возможность отморожения оказывают влияние температура воздуха, влажность и ветер, а также длительность пребывания человека на холоде.

#### **Первая помощь при отморожениях:**

- необходимо согреть отмороженную часть тела, растирая её мягкой шерстяной тканью или ладонями до покраснения кожи, обретения ею чувствительности;
- напоить пострадавшего горячим чаем, укутать тёплой одеждой, если есть возможность, разместить его в тепле;
- не следует при растирании пользоваться снегом, так как микроскопические льдинки, из которых состоит снег, могут поранить кожу и занести инфекцию, а вода, образующаяся при таянии, испаряясь, будет способствовать ещё большему охлаждению;
- после отогревания необходимо наложить на пострадавший участок тела мягкую стерильную повязку, укутать его тёплой одеждой;
- при отморожении пальцев рук или ног следует проложить между ними вату или марлю, нельзя вскрывать образовавшиеся волдыри;
- при любой степени отморожения пострадавшего необходимо напоить горячим чаем (для чего нужно иметь при себе термос с кипятком).

При отморожении первой степени пострадавшие излечиваются самостоятельно в течение нескольких дней. Однако повышенная чувствительность к холоду остаётся надолго.

При необходимости надо отправить пострадавшего в лечебное учреждение, укутав его в тёплые вещи.

При отморожениях других степеней нужно пройти обязательное лечение.

#### **Материально-техническое обеспечение:** раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft <i>PowerPoint</i>	Проектор (переносной)

### **Практическое занятие № 10 Практическая работа. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.**

**Цель:** Ознакомиться с показаниями к проведению, физиологической сущностью и способами выполнения искусственного дыхания пострадавшим в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени

#### **Формируемые результаты освоения дисциплины:**

П 12. 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.

**Задание:** сформировать умения по оказанию первой помощи при воздействии низких температур, письменно ответить на вопросы.

1. Раскройте основные способы искусственного дыхания.
2. Что подразумевают под искусственным дыханием?

#### **Порядок выполнения задания:**

1. Изучить опорные понятия теоретического материала
  2. Дать письменные ответы на поставленные вопросы.
- Назовите основные виды неаппаратных способов искусственного дыхания.
  - Какие способы искусственного дыхания рекомендованы для проведения в полевых условиях?
  - Какова технология проведения искусственного дыхания по способу Калистова?
  - Выделите особенности проведения искусственного дыхания по Нильсену и Степанскому.
  - Перечислите достоинства способа искусственного дыхания выдыхаемым воздухом.

### **Общие сведения**

#### **Способы искусственного дыхания:**

последовательность действий.

Особенности выполнения искусственного дыхания у детей

1 Искусственное дыхание спасло не один десяток жизней. Каждый должен обладать навыками первой медицинской помощи. Никто не знает, где и когда нам пригодится то или иное умение. Поэтому лучше знать, чем нет. Как говорится, предупрежден - значит вооружен.

Искусственное дыхание проводится в том случае, когда пострадавший не способен самостоятельно насыщать организм кислородом. Иногда оно выполняется совместно с непрямой массажем сердца.

Способы искусственного дыхания отличаются друг от друга несущественно. В связи с этим каждый самостоятельно может овладеть данными навыками.

Основные способы выполнения искусственного дыхания

Необходимость проведения этого элемента первой помощи возникает при отсутствии возможности самостоятельного насыщения организма кислородом. Респирация (дыхание) - естественный процесс жизнедеятельности человека. Без кислорода наш мозг способен прожить не более пяти минут. По истечении этого времени он умирает.

Основные способы искусственного дыхания:

*Рот в рот. Классический способ, известный многим.*

*Рот в нос. Несколько отличается от предыдущего, но не менее эффективен.*

#### **Правила выполнения искусственного дыхания**

Причин, по которым человек перестал дышать, может быть множество:

отравление, удар электрическим током, утопление и прочее.

Искусственное дыхание выполняется при полном отсутствии респирации, прерывистой или со всхлипываниями. В любом из перечисленных случаев спасающему необходимо восстановить нормальный ритм вдохов и выдохов.

Признаками отсутствия дыхания являются: Лицо красного или синего цвета. Конвульсии. Распухшее лицо. Бессознательное состояние.

Данные признаки в некоторых случаях появляются по несколько вместе, но чаще по одному. Обнаружив, что человек задыхается или он без сознания и присутствует пульс на сонной артерии, вы должны прибегнуть к одному из способов искусственного дыхания. Так вы сможете пострадавшему восстановить нормальный процесс респирации. Пульс обязательно следует проверять на сонной артерии, так как на запястье вы по ошибке можете не найти его. Перед началом проведения искусственного дыхания пострадавшего следует уложить на твердую поверхность, спиной вниз. Расстегнуть одежду на человеке. Это необходимо для того, чтобы она не стесняла дыхание пострадавшего. Откройте рот человеку. Отодвиньте язык пострадавшего пальцами своей руки, на которые заранее намотайте салфетку. Иногда в полости рта человека могут находиться инородные вещества - рвотные массы, песок, грязь, трава и прочее. Все это содержимое мешает вам оказывать первую помощь. Поэтому все так же своими пальцами, обмотанными салфеткой, вы освобождаете ротовую полость пострадавшего от инородных веществ, предварительно повернув голову человека на бок. Из подручных средств соорудите небольшой валик и поместите его под шею.

Таким образом, голова пострадавшего будет немного запрокинута. Это позволит вдыхаемому воздуху поступать в легкие, а не в желудок.

После подготовительного этапа вы должны принять решение, каким способом искусственного дыхания вы будете восстанавливать респирацию у пострадавшего.

Дыхание рот в рот. Этот вариант является, скажем так, классическим. Способ искусственного дыхания рот в рот знают все. Однако не каждый способен выполнить его правильно и тем самым реанимировать пострадавшего. После предварительной подготовки вы опускаетесь на колени перед человеком сбоку. Одну руку кладете на лоб, другую - на подбородок. Внимательно следите за тем, чтобы язык не заваливался. Если у вас не получается это проконтролировать, и он мешает, то придется прибегнуть к экстремальному способу закрепления. С помощью булавки вы пристегиваете язык к воротнику рубашки (майки и прочего) пострадавшего. Спасаящий делает глубокий вдох. Задерживает выдох. Наклоняется к пострадавшему, плотно прижимается губами к его рту. Зажимает пальцами нос человеку. Делает выдох. Отстраняется и убирает руки, позволяя тем самым сделать пассивный выдох. Перед следующим вдохом спасаящий дышит спокойно пару секунд. Затем снова повторяет весь процесс. В минуту необходимо сделать от 13 до 15 таких вдохов в пострадавшего.

Искусственное дыхание выполняется обязательно через салфетку или что-то подобное. Это необходимо для защиты спасающего. Так как и у него, и у пострадавшего могут быть трещинки либо ранки на губах, через которые возможен перенос различных заболеваний. Поэтому перед тем как приступить к его выполнению, в обязательном порядке на губы человека, которого спасают, требуется положить салфетку, марлю или бинт, предварительно сложенные в несколько слоев.

Способ искусственного дыхания рот в нос Данный вариант искусственного дыхания пригодится, когда у пострадавшего зажата челюсть, зубы или губы имеют большую травму. Одну руку спасатель кладет на лоб, другую на подбородок, тем самым слегка сжимая челюсти, чтобы впоследствии воздух не вышел через рот. Затем делается глубокий вдох. Задерживается выдох. Спасаящий наклоняется над пострадавшим и вдвухает воздух через нос, обхватив его губами. После отпускает руки и отстраняется, позволив произойти искусственному выдоху. Затем алгоритм действий нужно повторить. Между вдохами должно быть не более 4 секунд. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание Выполняя восстановление респирации, время от времени стоит проверять пульс. Как уже упоминалось, его следует искать на сонной артерии. Не обнаружив его, нужно начинать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца вместе. Если спасатель один, то на каждые 2-3 вдоха должно быть 10-15 надавливаний. Чтобы начать выполнять искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, следует провести всю подготовительную процедуру. А именно: уложить пострадавшего, снять одежду, очистить дыхательные пути. Стоя на коленях сбоку от пострадавшего, внутреннюю часть кисти положить на нижнюю треть грудины. Руки не сгибайте в локтях, они должны быть прямыми. Пальцы поднимите вверх, так вы избежите перелома ребер у пострадавшего. Аккуратно надавливайте на глубину 3-5 сантиметров. При двух спасателях алгоритм должен быть следующим: один вдох, затем пять надавливаний.

### **Искусственное дыхание у детей**

Реанимационная помощь для ребенка несколько отличается от нее же для взрослых. Способы искусственного дыхания используются те же. Но меняется глубина выдоха. Для детей следует делать не максимально глубокий вдох, так как объем легких у них значительно меньше, чем у взрослого человека. И стоит отметить, что для новорожденных и детей до года применяется способ искусственного дыхания изо рта в нос. У остальных - классический. Частота у новорожденных детей и до года - 40 вдохов в минуту, после 2 лет - 30-35, шестилетним - 25.

Под *искусственным дыханием* подразумевают манипуляции, искусственно воспроизводящие дыхательный акт в случае отсутствия или резкого нарушения самостоятельного дыхания.

Назначение искусственного дыхания заключается в обеспечении газообмена в организме пострадавшего, т.е. в насыщении его крови кислородом и удалении из нее углекислого газа. Кроме того, искусственное дыхание, воздействуя рефлекторно на дыхательный центр головного мозга, способствует восстановлению самостоятельного дыхания пострадавшего.

Сердце, сокращаясь, направляет кровь, насыщенную кислородом, ко всем органам, тканям и клеткам, в которых за счет этого продолжают нормальные окислительные процессы, обеспечивающие их нормальное функционирование и жизнедеятельность.

По физиологическому значению искусственное дыхание, конечно, уступает естественному, но в тяжелых случаях нарушения дыхательной деятельности у пострадавшего оно может оказаться единственным средством восстановления легочного газообмена в организме.

Независимо от причины, вызвавшей нарушение дыхательной деятельности, *непосредственными показаниями к применению искусственного дыхания являются:*

-отсутствие дыхания;

-резкое его нарушение (поверхностное редкое дыхание, особенно с нарушением ритма, дыхание в виде «хватаящих воздух» вдохов, неритмичное, неравномерное по глубине дыхание при наличии цианоза);

-дыхание с большими перерывами, особенно в тех случаях, когда оно сопровождается появлением цианоза (синюшность слизистых губ и кожных покровов лица) и наблюдается у пострадавших, находящихся в бессознательном состоянии.

При обнаружении у пострадавших указанных признаков и наличии у них сердечной деятельности искусственное дыхание должно быть начато без промедления.

- В условиях ведения боевых действий, если в атмосфере содержатся отравляющие, биологически опасные или радиоактивные вещества, искусственное дыхание нужно проводить при надетом на пострадавшего противогазе.

- На поле боя и в мирное время искусственное дыхание следует продолжать до тех пор, пока у пострадавшего не появится удовлетворительное по глубине, ритму и частоте самостоятельное дыхание.

- Отказ от искусственного дыхания или его прекращение допустимы только в том случае, если у пострадавшего будут обнаружены неоспоримые признаки смерти.

### **Изучение и освоение основных способов выполнения искусственного дыхания**

Способы выполнения искусственного дыхания делятся на неаппаратные и аппаратные.

*Неаппаратные* способы менее эффективных, чем аппаратные, но могут при необходимости немедленно выполняться без каких-либо приспособлений и приборов как в очагах поражения атомным и химическим оружием, так и в условиях чрезвычайных ситуаций мирного времени.

На этапах медицинской эвакуации, в специализированных машинах «скорой помощи» и стационарах искусственное дыхание может выполняться с помощью специальных аппаратов, которые обеспечивают вдувание и удаление воздуха из легких через резиновую трубку, вставленную в дыхательные пути, или через маску, надетую на лицо пострадавшего. В данном случае речь идет об *аппаратных* способах выполнения искусственного дыхания.

При использовании аппаратных способов применяются аппараты искусственного дыхания РПА (ручной портативный аппарат), а также дыхательные приборы, работающие по принципу «вдувание и отсасывание», и «горноспасатели».

Неаппаратные способы искусственного дыхания делятся на два вида:

*искусственное дыхание выдыхаемым воздухом («рот ко рту», «рот к носу», «рот к воздуховоду») и ручные способы. Из ручных способов наиболее эффективными считают те, при выполнении которых активным<sup>^</sup> являются как вдох, так и выдох.*

Если по условиям боя оказывающий помощь вынужден маскироваться (лежать), целесообразно использовать способы «поворот на бок» (способ Степанского) и «сильное сжатие руками груди плюс поднятие одной руки».

Там, где маскировка не требуется, обычно применяют способ Калистова или способ Нильсена.

Остановимся на четырех указанных способах более подробно.

При *способе Калистова* пострадавшего укладывают лицом вниз с вытянутыми вперед руками. Под лицо подкладывают что-нибудь мягкое (предмет одежды). Оказывающий помощь становится у головы пострадавшего, лицом к нему, берет два соединенных вместе ремня (или один длинный ремень, или ляжку для переноса раненых) и накладывает их на лопатки пострадавшего, выводя концы впереди из-под его плеч. После этого, взяв концы ремней в руки, оказывающий помощь принимает наклонное положение. Затем он выпрямляется, не сгибая рук. При этом пострадавший приподнимается над землей (на ремне), рефлекторно делая вдох. Для выполнения выдоха пострадавшего опускают на землю (надо следить за тем, чтобы его лицо не ударилось о землю). В минуту проделывают 12—14 подъемов-опусканий.

При *способе Нильсена* пострадавшего укладывают лицом вниз. Руки его сгибают в локтях, а кисти кладут под лоб или висок (ладонями вниз). Оказывающий помощь становится на одно (правое) или оба колена у головы пострадавшего и кладет свои кисти ему на спину ниже его лопаток — так, чтобы большие пальцы располагались на расстоянии 2,5 — 5 сантиметров по обеим сторонам позвоночника, а остальные пальцы были раздвинуты.

Для производства выдоха необходимо наклониться вперед и массой тела — через выпрямленные руки — оказывать постепенное равномерное давление на нижнюю часть груди пострадавшего. Затем следует прекратить давление, быстро отняв руки от спины пострадавшего.

Для выполнения вдоха оказывающий помощь откидывается назад и захватывает пострадавшего выше локтей. После этого, продолжая откидываться назад, он тянет спасаемого за руки вверх и по направлению к себе. Поднимать пострадавшего нужно в такой степени, чтобы почувствовать натяжение и сопротивление его плеч. По окончании этой манипуляции руки пострадавшего опускают осторожно на землю, а оказывающий помощь вновь кладет кисти своих рук ему на спину ниже лопаток.

Давление на грудь производят по счету «раз, два»; отнятие рук от спины и поднятие рук пострадавшего выполняют по счету «три, четыре, пять, шесть», а опускание рук оказывающего помощь приходится на счет «семь, восемь». Частота дыхательных манипуляций по этому способу — 12 — 14 в минуту.

При *способе «поворот Степанского»* (На бок) пострадавшего укладывают лицом вниз. Под его эпигастральную область поперек подкладывают валик из одежды. Руки вытягивают вдоль туловища. Оказывающий помощь ложится рядом с пострадавшим на бок (с любой стороны) — так, чтобы коленом «нижней» ноги прижимать к земле обращенное к нему плечо пострадавшего и упираться этим же коленом в боковую поверхность его груди. Затем оказывающий помощь подсовывает свою «нижнюю» руку под голову пострадавшего, охватывая его подбородок, и, если удастся, извлекает у него изо рта язык, который с помощью платка или куска марли надо удерживать в руке. «Верхняя» рука оказывающего помощь охватывает «верхнее» плечо пострадавшего у локтя (или на нее накидывают петлю из ремня).

Для производства вдоха оказывающий помощь «верхней» рукой тянет пострадавшего за плечо, поворачивая его на бок, стремясь при этом оттянуть руку пострадавшего как можно дальше назад и сблизить его локти. «Нижняя» рука оказывающего помощь удерживает голову пострадавшего лицом вниз. В таком положении (на боку) пострадавший удерживается приблизительно три секунды по счету «раз, два, три».

Для выполнения выдоха пострадавшего возвращают в исходное положение и удерживают в нем около двух секунд по счету «четыре, пять». Дыхательные движения по способу «поворот на бок» совершают 12—14 раз в минуту.

При *способе «сильное сжатие груди руками плюс поднятие одной руки»*

пострадавшего укладывают на бок лицом, обращенным к земле. Оказывающий помощь ложится позади него на тот же самый бок и подводит свои руки под руки спасаемого.

Для производства выдоха спасающий сжимает своими руками нижнюю часть груди пострадавшего.

Для выполнения вдоха оказывающий помощь разводит свои руки и находящейся сверху рукой ведет одноименную руку пострадавшего к его голове и вытягивает ее там. Вдох выполняется по счету «раз, два, три», а выдох — по счету «раз, два».

Частота дыхательных движений — 12 — 14 в минуту.

В настоящее время установлено, однако, что наиболее эффективными способами искусственного дыхания являются те, что выполняются путем вдвухания в легкие пострадавшего выдыхаемого воздуха спасающего. Так как известно несколько различных модификаций этого способа, то они объединяются под общим названием *искусственное дыхание (оживление) выдыхаемым воздухом*.

Приступая к проведению искусственного дыхания, по возможности необходимо обеспечить приток к пострадавшему свежего воздуха — расстегнуть ему воротник, ремень, пояс и другие стесняющие дыхание части одежды.

Указательным пальцем, обернутым платком или куском марли, рот пострадавшего очищают от слизи, песка и пр. Наиболее простым и в то же время самым эффективным является искусственное дыхание по способу *«изо рта в рот»*. Голову пострадавшего максимально запрокидывают назад. Чтобы удержать ее в таком положении, под лопатки что-нибудь подкладывают. Удерживая одной рукой голову пострадавшего в запрокинутом положении, другой отводят ему нижнюю челюсть книзу для того, чтобы рот оказался полуоткрытым. Затем, сделав глубокий вдох, оказывающий помощь прикладывает свой рот через платок или кусок марли ко рту пострадавшего и выдыхает воздух. Одновременно пальцами руки, удерживающей голову, он зажимает пострадавшему нос. Грудная клетка пострадавшего при этом расширяется — происходит вдох. Когда вдвухание воздуха прекращается, грудная клетка опадает — происходит выдох. Вдвухание воздуха в легкие можно производить и через специальную трубку — воздуховод.

Если челюсти пострадавшего плотно сжаты, воздух в его легкие нужно вдвухать через нос (способ *«изо рта в нос»*). Для этого голову пострадавшего также одной рукой удерживают в запрокинутом положении, а другой рукой закрывают ему рот. Затем оказывающий помощь, сделав глубокий вдох, через платок охватывает своими губами нос пострадавшего и вдвухает в него воздух. Как только грудная

клетка пострадавшего расширится, оказывающий помощь отнимает свой рот от носа пострадавшего и снимает руку с его рта — происходит выдох.

К числу достоинств способа искусственное дыхание выдыхаемым воздухом относятся следующие:

- его может выполнить каждый человек;
- с учетом физических возможностей оказывающего помощь его можно выполнять в течение 30 — 60 минут;
- при его выполнении оказывающий помощь может лежать;
  - при частоте дыхания 12 — 20 раз в минуту количество вдвухаемого воздуха достигает 100 — 1500 миллиметров, что полностью обеспечивает достаточную степень насыщения кислородом артериальной крови и выведение из организма углекислоты;
- он применим при нарушениях дыхания любого патогенеза;
- с его помощью можно вентилировать легкие даже при наличии бронхоспазма;
  - во время его проведения возможен контроль за эффективностью искусственного дыхания, в частности за проходимостью дыхательных путей пострадавшего и за появлением у него самостоятельного активного дыхания.

**Материально-техническое обеспечение:** раздаточный материал.

Вид, выполняемой работы	Наличие прикладной компьютерной программы (наименование)	Наличие специального оборудования (наименование)
	Microsoft <i>PowerPoint</i>	Проектор (переносной)

### 3. Критерии оценки

Критерии оценки устных (письменных) ответов на теоретические вопросы

Критерии оценки		Оценка
1	Демонстрирует глубокое, полное знание и понимание программного материала. Последовательно, самостоятельно раскрывает основное содержание вопроса. Выводы аргументированы, основаны на самостоятельно выполненном анализе, обобщении данных. Четко и верно даны определения понятий и научных терминов. Дает верные, самостоятельные ответы на вопросы.	5 (отлично)
2	Демонстрирует недостаточно глубокое, полное знание и понимание программного материала. Недостаточно последовательно, но самостоятельно раскрывает основное содержание вопроса. Выводы основаны на самостоятельно выполненном анализе, обобщении данных, но в отдельных случаях недостаточно аргументированы. Недостаточно четко и верно даны определения понятий и научных терминов. При ответе на вопросы допускает несущественные ошибки, которые может исправить самостоятельно.	4 (хорошо)
3	Демонстрирует в отдельных вопросах, неглубокое владение знаниями программного материала. Излагает программный материал фрагментарно, не всегда последовательно. Допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии. При ответе на вопросы допускает неточности.	3 (удовлетворительно)
4	Студент демонстрирует незнание и непонимание программного материала. Основное содержание учебного материала не раскрыто; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии. Затрудняется отвечать на вопросы, при ответе допускает серьезные ошибки.	2 (неудовлетворительно)

**Критерии оценки результатов выполнения письменной работы Практическое занятие № 1 «Рациональное питание и его значение для здоровья человека».**

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3
		<b>Максимальный балл - 5 баллов</b>
<b>1</b>	<b>Оформление общих сведений</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0



<b>2</b>	<b>Оформление таблицы</b>	<b>Максимальный балл – 3,0 балл</b>
	- расчет расхода килокалорий и дневного рациона питания произведен правильно и в полном объеме	3,0
	- при расчете расхода килокалорий и дневного рациона питания допущены незначительные ошибки	2,0
	- таблица не оформлена или полностью отсутствует	0
<b>3</b>	<b>Ответы на контрольные вопросы</b>	<b>Максимальный балл – 1,0 балл</b>
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5
	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0
<b>4</b>	<b>Оформление вывода</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	- вывод сформулирован с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>

**Критерии оценки результатов выполнения письменной работы Практическое занятие № 4-5 «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени».**

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3
		<b>Максимальный балл - 5 баллов</b>
<b>1</b>	<b>Оформление общих сведений</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0
<b>2</b>	<b>Оформление схемы</b>	<b>Максимальный балл – 3,0 балла</b>
	- схема средств индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД) правильно	3,0
	- допущены незначительные ошибки при оформлении схемы СИЗОД	2,0
	- схема СИЗОД не оформлена или полностью отсутствует	0
<b>3</b>	<b>Ответы на контрольные вопросы</b>	<b>Максимальный балл – 1,0 балл</b>
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5
	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0

<b>4</b>	<b>Оформление вывода</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	- вывод с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>

**Критерии оценки результатов выполнения письменной работы  
Практическое занятие № 6 «Первичные средства пожаротушения, назначение, устройство и правила их использования».**

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3
		<b>Максимальный балл - 5 баллов</b>
<b>1</b>	<b>Оформление общих сведений</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0
<b>2</b>	<b>Оформление схемы</b>	<b>Максимальный балл – 3,0 балла</b>
	- схема «Алгоритм действий в случае возникновения пожара» оформлена правильно	3,0
	- допущены незначительные ошибки при оформлении схемы «Алгоритм действий в случае возникновения пожара»	2,0
	- схема «Алгоритм действий в случае возникновения пожара» не оформлена или полностью отсутствует	0
<b>3</b>	<b>Ответы на контрольные вопросы</b>	<b>Максимальный балл – 1,0 балл</b>
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5
	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0
<b>4</b>	<b>Оформление вывода</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	- вывод сформулирован с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>

**Критерии оценки результатов выполнения письменной работы Практическое занятие № 7-8 «Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки».**

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3

		<b>Максимальный балл - 5 баллов</b>
<b>1</b>	<b>Оформление общих сведений</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0
<b>2</b>	<b>Оформление таблицы</b>	<b>Максимальный балл – 3,0 балла</b>
	- таблица «Выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты на месте» оформлена правильно	3,0
	- допущены незначительные ошибки при оформлении таблицы «Выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты на месте»	2,0
	- таблица «Выход из строя, подход к начальнику и отход от него, повороты на месте» не оформлена или полностью отсутствует	0
<b>3</b>	<b>Ответы на контрольные вопросы</b>	<b>Максимальный балл – 1,0 балл</b>
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5
	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0
<b>4</b>	<b>Оформление вывода</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>
	- вывод сформулирован с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0

**Критерии оценки результатов выполнения письменной работы  
Практическое занятие № 9 Автомат Калашникова. «Назначение, боевые свойства, общее устройство неполная разборка и сборка автомата».**

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
1	2	3
		<b>Максимальный балл - 5 баллов</b>
<b>1</b>	<b>Оформление общих сведений</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- общие сведения в тетради оформлены полностью	0,5
	- отсутствуют общие сведения	0
<b>2</b>	<b>Оформление схемы</b>	<b>Максимальный балл – 3,0 балла</b>
	- схема «Неполная разборка и сборка АК-74» оформлена правильно	3,0
	- допущены незначительные ошибки при оформлении схемы «Неполная разборка и сборка АК-74»	2,0
	- схема «Неполная разборка и сборка АК-74» не оформлена или	0

	полностью отсутствует	
<b>3</b>	<b>Ответы на контрольные вопросы</b>	<b>Максимальный балл – 1,0 балл</b>
	- ответы на контрольные вопросы даны, верно, и в полном объеме	1,0
	- ответы на контрольные вопросы в основном даны с небольшими неточностями	0,5
	- ответы на контрольные вопросы даны неверно	0
<b>4</b>	<b>Оформление вывода</b>	<b>Максимальный балл – 0,5 балла</b>
	- вывод сформулирован правильно	0,5
	- вывод сформулирован с незначительными неточностями	0,3
	- вывод сделан неверно, или отсутствует	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>

**Критерии оценки результатов выполнения письменной работы (решение практической задачи). Практическое занятие №10 «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях».**

	Критерии оценки к практическому заданию	Баллы за критерии оценки
		<b>Максимальный балл - 5 баллов</b>
<b>1</b>	<b>Изобразить на схеме места прижатия артерий, указав их названия</b>	<b>Максимальный балл – 2 балла</b>
	Верно, отмечены на схеме артерии, даны верные названия (7шт)	(7*0,28) 2,0
<b>2</b>	<b>Составление алгоритма наложения жгута</b>	<b>Максимальный балл – 1 балл</b>
	Верно, составлен алгоритм	1,0
<b>3</b>	<b>Составление алгоритма наложения закрутки</b>	<b>Максимальный балл – 1 балл</b>
	Верно, составлен алгоритм	1
<b>4</b>	<b>Решение ситуационной задачи</b>	<b>Максимальный балл – 1 балл</b>
	Верно, решена ситуационная задача	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение практических работ

##### Основная литература:

1. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда: учебник для вузов / О. М. Родионова, Е. В. Аникина, Б. И. Лавер, Д. А. Семенов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 583 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book>

##### Дополнительная литература:

3. Каракеян В.И. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для СПО / В.И. Каракеян, И.М. Никулина.- Москва: Юрайт, 2023.- 120с.
4. Константинов Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учеб. пособие для СПО / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева.- 2-е изд., испр. и доп.- Москва: Юрайт, 2023.- 329с.

##### Учебно-методические материалы:

1. Методические указания к практическим/лабораторным работам (Электронный ресурс)/ Коровин Ю.И., Горохов Д.В., – Москва: РГАУ-МСХА, 2021 – ЭБС – «РГАУ-МСХА»

##### Интернет – ресурсы

Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт [www.library.timacad.ru](http://www.library.timacad.ru)

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>  
Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>