

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

Рассмотрено на  
заседании ЦК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
Председатель  
\_\_\_\_\_ А.К. Кузьмина

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.А. Шаманова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

для выполнения  
практических работ студентов  
по учебной дисциплине

**ОП. 09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

Разработал преподаватель:  
Шадрина А.П.

2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>СТР.</b>
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	7
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	7
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	38

### **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические указания по выполнению практических (лабораторных) работ по учебной дисциплине **«Безопасность жизнедеятельности»** предназначены для студентов специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**, составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины **«Безопасность жизнедеятельности»** и направлены на достижение следующих целей:

- организация самостоятельной деятельности обучающихся при проведении практических работ.
- отработка основных теоретических знаний учебной дисциплины и приобретение практического опыта.

Методические указания являются частью учебно-методического комплекса по дисциплине **«Безопасность жизнедеятельности»** и содержат задания, указания, теоретический минимум, формулы и пояснения к выполнению практических работ.

Перед выполнением практической работы каждый студент обязан показать свою готовность к выполнению работы: пройти тестирование, инструктаж, ответить на вопросы. По окончании работы студент оформляет отчет.

В результате выполнения полного объема практических работ студент должен уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работников и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

При проведении практических работ применяются следующие технологии и методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный метод;
2. Репродуктивный метод;
3. Проблемное изложение;
4. Частично-поисковый метод;
5. Исследовательский метод.

**Правила выполнения практических работ:**

Каждый учащийся должен вести рабочую тетрадь, в которую заносятся:

- название работы;
- цель работы;
- ход работы (порядок выполнения полученного задания);
- выводы по работе.

Материал по каждому занятию излагается в следующей последовательности: вначале кратко формулируются тема и цель занятия, затем определяется конкретное задание и порядок выполнения, а также методические указания по проведению практической работы.

Преподаватель принимает выполненную учащимся практическую работу в индивидуальном порядке. Хорошо выполненные работы следует рекомендовать для ознакомления всем учащимся. Для зачета, по окончании лабораторно-практических занятий, учащийся представляет надлежащим образом оформленную тетрадь.

#### **Требования к рабочему месту:**

Для проведения практических работ необходимо следующее оснащение рабочего места:

1. Общевоинской защитный комплект (ОЗК)
2. Общевоинской противогаз или противогаз ГП-5
3. Изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным
4. патроном
5. Респиратор Р-2
6. Ватно-марлевая повязка
7. Медицинская сумка в комплекте
8. Носилки санитарные
9. Аптечка индивидуальная (АИ-2)
10. Бинты марлевые
11. Бинты эластичные
12. Жгуты кровоостанавливающие резиновые
13. Индивидуальные перевязочные пакеты
14. Ножницы для перевязочного материала прямые
15. Шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя)
16. Шинный материал (металлические, Дитерихса)
17. Огнетушители порошковые (учебные)
18. Огнетушители пенные (учебные)
19. Огнетушители углекислотные (учебные)
20. Учебные автоматы АК-74
21. Винтовки пневматические
22. Комплект плакатов по Гражданской обороне
23. Комплект плакатов по Основам военной службы

Технические средства обучения:

1. Аудио-, видео-, проекционная аппаратура
2. Войсковой прибор химической разведки (ВПХР)
3. Рентгенметр ДП-5В

#### 4. Робот-тренажер (Гоша 2)

##### **Критерии оценки:**

Практические занятия оцениваются преподавателем, исходя из следующих критериев успешности работ:

- 1) соответствие содержания работы заданной теме и оформление в соответствии с существующими требованиями;
- 2) логика изложения, взаимосвязь структурных элементов работы;
- 3) объем, характер и качество использованных источников;
- 4) обоснованность выводов, их глубина, оригинальность;
- 5) теоретическая и методическая достаточность, стиль и качество оформления компьютерной презентации

Оценивая итоговое задание, преподаватель ставит отметку.

«5» – работа соответствует всем критериям, студенты демонстрируют творческий подход, самостоятельно находят дополнительный материал;

«4» – работа не соответствует одному из критериев (1, 2, 4);

«3» – работа не соответствует критериям 1, 2, 4, 5;

«2» – работа не соответствует ни одному из критериев.

В соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** и рабочей программой на практические (лабораторные) работы по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**» отводится **48** часов

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ (выписка из рабочей программы)

№ п/п	Название практической работы (указать раздел программы, если это необходимо)	Количество часов
1.	Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК, средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения.	2
2.	Применение приборов радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля.	2
3.	Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения.	2
4.	Отработка действий при аварии с выбросом АХОВ. Отработка действий при возникновении радиационной аварии	2
5.	Виды и рода войск ВС и их предназначение. Функции и основные задачи Вооруженных Сил РФ.	2
6.	Отработка порядка приема военной присяги.	2
7.	Подготовка суточного наряда, несение внутренней службы.	2
8.	Строевая стойка и повороты на месте.	2
9.	Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.	2
10.	Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	2
11.	Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.	2
12.	Построение и перестроение в одношереножный шаг и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.	2
13.	Построение и отработка движения походным строем.	2
14.	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова, чистка, смазка, хранение автомата, работа частей и механизмов.	2
15.	Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.	2
16.	Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.	2
17.	Преодоление зараженного участка местности в средствах индивидуальной защиты.	2
18.	Челночный бег, подтягивание	2
19.	Метание гранаты, разучивание упражнений комплекса утренней зарядки.	2
20.	Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий, повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.	2
21.	Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при ожогах.	2

<b>22.</b>	Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при поражении электрическим током.	2
<b>23.</b>	Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при утоплении. Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.	2
<b>24.</b>	Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при отравлениях. Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания	2

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

#### Практическая работа № 1

**Тема:** «Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК, средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения»

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

**Задание 1.** Подготовить противогаз ГП 7 к использованию

Порядок выполнения:

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

**Задание 2.** Демонстрация приемов использования противогаза ГП 7

Порядок выполнения:

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

*«Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК»*

**Задание 3.** Подготовить противогаз ГП 7 к использованию

Порядок выполнения:

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

**Задание 4.** Демонстрация приемов использования противогаза ГП 7 по нормативам времени

Порядок выполнения:

- надеть противогазную сумку на плечо;
- по команде «Газы» закрыть глаза и задержать дыхание;
- надеть противогаз: взять лицевую часть обеими руками за щечные лямки так, чтобы большие пальцы захватывали их изнутри. Затем фиксируют подбородок в нижнем углублении обтюратора и движением рук вверх и назад натягивают наголовник на голову и подтягивают до упора щечные лямки;



- произвести выдох с надетым противогазом;
- снять противогаз по команде;
- убрать противогаз в противогазную сумку.

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

**Время на выполнение практической работы** 2 часа.

## **Практическая работа №2**

**Тема:** «Применение приборов радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля»

**Цель работы:** Цель: Углубить знания обучающихся по классификации и назначению приборов радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля. Изучить устройство и освоить правила работы с прибором ДП-5Б и индивидуальными дозиметрами ДП-22В, ДП-24; изучить устройство и освоить правила работы с прибором химической разведки ВПХР.

### **1. Материальное обеспечение:**

- прибор ДП-5Б;
- комплект индивидуального дозиметра ДП-24;
- прибор ВПХР;
- плакаты.

### **Порядок выполнения работы:**

#### **2. Выполнение работы с прибором ДП-5Б**

2.1.1 Изучить устройство и принцип работы ДП-5Б (п. 1.1.4.1).

2.1.2 Подготовить прибор ДП-5Б к работе в следующей последовательности:

- открыть крышку футляра, провести внешний осмотр, пристегнуть к футляру поясной и плечевой ремни;
- вынуть зонд детектирования;
- подключить телефоны;
- установить корректором механический нуль на шкале микроамперметра;
- ручку переключателя поддиапазонов поставить в положение «Выкл», а ручку «Реж» (режим) повернуть против часовой стрелки до упора;
- включить прибор, поставив ручку переключателя поддиапазонов в положение «Реж»;
- плавно вращая ручку «Реж» по часовой стрелке, установить стрелку микроамперметра на метку ▼;
- проверить работоспособность прибора на всех поддиапазонах, кроме первого («200»), с помощью радиоактивного источника, укрепленного на крышке футляра;
- открыть радиоактивный источник, вращая защитную пластинку вокруг оси;
- повернуть экран зонда в положение «Б», установить зонд опорными выступами на крышку футляра так, чтобы источник находился против окна зонда;
- подключить телефоны;
- последовательно перевести переключатель поддиапазонов в положения «х

1000», «х 100», «х 10», «х 1» и «х 0,1»;

- наблюдать за показаниями прибора и прослушивать щелчки в телефонах (стрелка микроамперметра должна зашкаливаться на VI и V поддиапазонах, отклоняться на IV поддиапазоне, а на III и II может не отклоняться из-за недостаточной активности бета-источника);

- ручку переключателя поддиапазонов поставить в положение «Реж»;
- закрыть радиоактивный источник;
- повернуть экран зонда в положение «Г».

При выполнении вышеуказанных операций прибор ДП-5Б готов к работе.

2.1.3 Провести радиационную разведку местности (п.1.1.4.2).

2.1.3 Провести контроль радиоактивного заражения (п.1.1.4.3).

## **2.2 Выполнение работы с прибором ДП-24**

2.2.1 Изучить устройство и принцип действия прибора ДП-24 (п.).

2.2.2 Провести зарядку дозиметра ДКП-50-А (п.1.1.5.1)

## **2.3 Выполнение работы с прибором ВПХР**

2.3.1 Изучить устройство и принцип работы прибора ВПХР (п.1.2.1.1).

2.3.2 Определить ОВ в воздухе (п. 1.2.1.2).

2.3.3 Определить ОВ на местности, технике и различных предметах (п.1.2.1.3).

2.3.4 Определить ОВ в почве и сыпучих материалах (1.2.1.4).

## **3 . Используя теоретический материал ответить на контрольные вопросы:**

1. Что такое радиоактивные вещества?
2. Каковы возможные последствия радиоактивного облучения?
3. Какие существуют виды ионизирующих излучений?
4. Назовите основные методы обнаружения и измерения ионизирующих излучений.
5. Назовите дозиметрические величины и единицы их измерения.
6. Когда возникает внешнее и внутреннее облучение?

**Время на выполнение практической работы 2 часа**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

## **Практическая работа № 3**

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

**Цель:** Формирование умений и навыков действий при возникновении пожара. Формирование навыков использования средств пожаротушения.

### **Порядок выполнения работы**

1. Записать цель работы.
2. Законспектировать способы тушения пожаров и классы пожаров.
3. Зафиксировать применяемые огнетушители и законспектировать правила приведения их в рабочее состояние при возникновении пожара.

4. В соответствии с вариантом задания (табл. 5):
- установить класс пожара;
  - определить способ тушения пожара;
  - выбрать первичные средства тушения;
  - предположить и проанализировать возможные последствия пожара, дать рекомендации.
5. Произвести эвакуацию из помещения по команде тревоги «Пожар»
- по сигналу учебной тревоги произвести эвакуацию из помещения учебной аудитории;
  - определить место условного возгорания;
  - приступить к тушению условного возгорания используя средства пожаротушения.
6. Составить отчет и показать преподавателю.

**Время на выполнение практической работы** 2 часа

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

#### **Практическая работа № 4**

**Тема:** Отработка действий при аварии с выбросом АХОВ. Отработка действий при возникновении радиационной аварии.

**Цель:** Формирование умений и навыков действий при возникновении аварии с АХОВ, радиационной аварии.

**Оборудование:** Памятки, огнетушитель, учебный фильм, ФЗ «О пожарной безопасности».

#### **Ход выполнения работы:**

##### **Задание 1. Произвести эвакуацию в убежище**

Порядок выполнения:

- по сигналу тревоги произвести эвакуацию в убежище;
- занять места в убежище, закрыть герметично двери;

##### **Задание 2. Произвести измерение радиационного фона**

Порядок выполнения:

- надеть противогазную сумку на плечо;
- по команде «Газы» закрыть глаза и задержать дыхание;
- надеть противогаз: взять лицевую часть обеими руками за щечные лямки так, чтобы большие пальцы захватывали их изнутри. Затем фиксируют подбородок в нижнем углублении обтюратора и движением рук вверх и назад натягивают наголовник на голову и подтягивают до упора щечные лямки;
- произвести выдох с надетым противогазом;
- снять противогаз по команде;
- убрать противогаз в противогазную сумку.

Составить отчет и показать преподавателю.

**Время на выполнение практической работы** 2 часа.

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

## Практическая работа № 5

**Тема :** Виды и рода войск, их предназначение.

**Цель работы:** привить навыки распознавать виды и рода войск, их вооружение; уметь: ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей; знать: основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений.

**Оснащение:** Инструкция к работе.

**Задание к работе:**

- 1.Составить схему видов и родов ВС РФ.
- 2.Заполнить таблицу 1.

**Методика выполнения задания:**

- 1.Подготовить листы формата А-4, заполнить штампы.
- 2.Начертить схему видов и родов ВС РФ.
- 3.Начертить и заполнить таблицу 1.

Таблица 1-Соответствие вооружения и военной техники видам и родам войск.

Вооружение и военная техника	Виды и рода войск
Ракетный комплекс «ТОПОЛЬ-М»	
Автомат Калашникова	
Дозиметр ДКП -20А	
Войсковой прибор химической разведки (ВПХР)	
Фронтальной бомбардировщик СУ-24	
Истребитель перехватчик МИГ-31	
Самолет ИЛ-76	
Боевые машины пехоты БМП-3	
ТАНК Т-90	
Многоцелевая атомная подводная лодка К-335 «ГЕПАРД»	
Понтоны	
Сверхзвуковой бомбардировщик ТУ-160	

**Контрольные вопросы:**

- 1.Какие войска относятся к другим войскам?
- 2.Дайте определение вида и рода войск ВС.

**Содержание отчета:**

- 1.Тема.
- 2.Цель.
- 3.Материальное обеспечение.
- 4.Выполнить задание к практической работе.

**Время на выполнение практической работы** 2 часа.

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа № 6**

**Тема: Отработка порядка приема Военной присяги**

**Цель:** Закрепление теоретических знаний о порядке приема Военной присяги, заучивание Военной присяги наизусть

**Задачи:**

1. Закрепить теоретические знания о порядке приема Военной присяги.
2. Выучить слова Военной присяги наизусть.

**Оборудование:**

Видеофильм «Военная присяга», индивидуальные карточки со словами присяги, тетради для практических работ.

**Ход выполнения работы:**

1. Просмотреть видеофильм
2. Записать слова присяги в тетрадь для практических работ
3. Рассказать присягу наизусть

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое присяга?
2. Каким законом утвержден текст ныне действующей военной присяги?
3. В каком Уставе описана процедура приведения к военной присяге?
4. Расскажите слова присяги наизусть.

**Время на выполнение практической работы** 2 часа.

**Итог работы:** Составить отчет, ответить на контрольные вопросы и показать преподавателю.

### **Практическая работа № 7**

**Тема:** Подготовка суточного наряда, несение внутренней службы.

**Цель:** Практическая отработка действий суточного наряда, закрепление теоретических знаний.

**Ход выполнения работы:**

1. Вводная часть.
2. Построение взвода, доклад.
3. Каждый обучающийся поочередно берёт одну карточку задания, отдаёт ее преподавателю и становится на пост дневального по роте. Преподаватель зачитывает вопросы из карточки задания, а курсант производит те или иные действия. После выполнения всех заданий в работу включается вся учебная группа (взвод) для разбора ошибок, если они имеются.
4. Заключительная часть
  - Построение взвода
  - Оценки за практические задания.

**Время на выполнение практической работы** 2 часа.

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа №8**

**Тема:** «Строевая стойка и повороты на месте»

**Цель работы:** Формирование умений и навыков выполнять строевую стойку и повороты на месте.

#### **Задание 1. Выполнение строевой стойки**

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «СТАНОВИСЬ» занять соответствующее положение;
- по команде «ВОЛЬНО» занять соответствующее положение;
- выполнение упражнений по команде руководителя «НАПРАВО», «НАЛЕВО», «КРУГОМ» в соответствии с принятой методикой.

**Время на выполнение практической работы** 2 часа.

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа №9**

**Тема:** «Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте»

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

### **Задание 1. Движение строевым шагом**

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» начать движение строевым шагом согласно принятой методике;
- по команде руководителя «БЕГОМ-МАРШ» перейти на движение бегом;
- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» перейти с бега на строевой шаг;
- по команде руководителя «СТОЙ» остановиться и занять стойку смирно.

**Время на выполнение практической работы** 2 часа.

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа № 10**

**Тема:** «Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении»

**Цель работы:** Формирование умений и навыков выполнения поворотов в движении. Формирование умений и навыков выполнения воинского приветствия без оружия на месте и в движении

#### **Задание 1. Выполнить повороты в движении**

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» начать движение строевым шагом;
- по команде руководителя «НАПРАВО» выполнить поворот направо согласно принятой методике;
- по команде руководителя «НАЛЕВО» выполнить поворот налево согласно принятой методике;
- по команде руководителя «КРУГОМ» выполнить движение кругом;
- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» перейти на строевой шаг;
- по команде руководителя «СТОЙ» остановиться на месте.

#### **Задание 2. Выполнить воинское приветствие**

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «СМИРНО» занять соответствующее положение и место в строю;
- отдать рапорт руководителю по команде;
- по команде руководителя «ШАГОМ-МАРШ» перейти на строевой шаг;
- выполнить воинское приветствие в движении;

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа №11**

**Тема:** «Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него»

**Цель работы:** Формирование умений и навыков выполнения выхода из строя и постановки в строй, подхода к начальнику и отхода от него

#### **Задание 1. Выполнить выход из строя**

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- по команде руководителя «ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» выйти из строя и отдать воинское приветствие;
- по команде «СТАТЬ В СТРОЙ» занять соответствующее место в строю;

#### **Задание 2. Выполнить подход к начальнику и отход от него**

Порядок выполнения:

- по команде руководителя «ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» выйти из строя и осуществить подход к начальнику;
- выполнить воинское приветствие, осуществить доклад о прибытии;
- по команде руководителя выполнить отход от него и занять соответствующее место в строю.

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа № 12**

**Тема:** Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте

**Цель:** 1. Выработать навыки в выполнении строевого приема перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.

2. Выработка строевой выправки обучаемых.

**Ход выполнения работы:**



Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю или в линию колонн на интервалах, установленных Уставом или командиром.

Развернутый строй, как правило, применяется для проведения проверок, расчетов, смотров, парадов, а также в других необходимых случаях.

#### **Работа в аудитории**

Развернутый строй отделения может быть одношереножный или двухшереножный.

#### **На практическом занятии осуществляется:**

Построение отделения в одношереножный (двухшереножный) строй производится по команде **«Отделение, в одну шеренгу (в две шеренги) - СТАНОВИСЬ»**.

При необходимости выровнять отделение на месте подается команда **"РАВНЯЙСЬ"** или **"Налево - РАВНЯЙСЬ"**.

По команде **"РАВНЯЙСЬ"** все, кроме правого флангового обучаемого, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. По команде **"Налево - РАВНЯЙСЬ"** все, кроме левого флангового обучаемого, голову поворачивают налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят).

По команде **"Отделение - РАЗОЙДИСЬ"** обучаемые выходят из строя. Для сбора отделения подается команда **"Отделение - КО МНЕ"**, по которой обучаемые бегом собираются к командиру и по его команде выстраиваются.

Для размыкания отделения на месте подается команда **"Отделение, вправо (влево, от середины) на столько-то шагов, разом-КНИСЬ (бегом, разом-КНИСЬ)"**. По исполнительной команде все обучаемые, за исключением того, от которого производится размыкание, поворачиваются в указанную сторону, одновременно с приставлением ноги поворачивают голову в сторону фронта строя и идут учащенным полушагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади и не отрываясь от него; после остановки идущего сзади каждый делает еще столько шагов, сколько было указано в команде, и поворачивается налево (направо).

Для смыкания отделения на месте подается команда **"Отделение, вправо (влево, к середине), сом-КНИСЬ (бегом, сом-КНИСЬ)"**. По исполнительной команде все обучаемые, за исключением того, к которому назначено смыкание, поворачиваются в сторону смыкания, после чего учащенным полушагом (бегом) подходят на установленный для сомкнутого строя интервал и по мере подхода самостоятельно останавливаются и поворачиваются налево (направо).

Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй по команде **"Отделение, на первый и второй - РАССЧИТАЙСЬ"**.

По этой команде каждый обучаемый, начиная с правого фланга, по очереди быстро поворачивает голову к стоящему слева от него обучаемого, называет

свой номер и быстро ставит голову прямо. Левофланговый обучаемый голову не поворачивает.

Так же производится расчет по общей нумерации, для чего подается команда **"Отделение, по порядку - РАССЧИТАЙСЬ"**.

В двухшереножном строю левофланговый обучаемый второй шеренги по окончании расчета строя по общей нумерации докладывает: "Полный" или "Неполный".

Перестроение отделения на месте из одной шеренги в две производится по команде **"Отделение, в две шеренги - СТРОЙСЯ"**.

По исполнительной команде вторые номера делают с левой ноги шаг назад, не приставляя правой ноги, шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, приставляют левую ногу.

Для перестроения отделения на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй отделение предварительно размыкается на один шаг, после чего подается команда **"Отделение, в одну шеренгу - СТРОЙСЯ"**.

По исполнительной команде вторые номера выходят на линию первых, делая с левой ноги шаг влево, не приставляя правой ноги, шаг вперед, и приставляют левую ногу.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие строи бывают?
2. Для чего применяется одношереножный и двухшереножный строй?
3. Команды, подаваемые для перестроения?

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет, ответить на контрольные вопросы и показать преподавателю.

### **Практическая работа №13**

**Тема: Построение и отработка движения походным строем**

#### **Цель:**

1. Выработать навыки движения походным строем
2. Дать практику в подаче команд.
3. Выработка строевой выправки обучаемых.

#### **Ход выполнения работы:**

Походный строй - строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

Походный строй применяется для передвижения подразделений при совершении марша, прохождения торжественным маршем, с песней, а также в других необходимых случаях.

### **Работа в аудитории**

Походный строй отделения может быть в колонну по одному или в колонну по два.

### **На практическом занятии осуществляется:**

Построение отделения в колонну по одному (по два) на месте производится по команде **"Отделение, в колонну по одному (по два) - СТАНОВИСЬ"**. Приняв строевую стойку и подав команду, командир отделения становится лицом в сторону движения, а отделение выстраивается согласно штату.

С началом построения командир отделения поворачивается крутом и следит за выстраиванием отделения.

Отделение численностью четыре человека и менее строится в колонну по одному.

Перестроение отделения из развернутого строя в колонну производится поворотом отделения направо по команде **"Отделение, напра-ВО"**. При повороте двухшереножного строя командир отделения делает полшага вправо.

Перестроение отделения из колонны в развернутый строй производится поворотом отделения налево по команде **"Отделение, нале-ВО"**. При повороте отделения из колонны по два командир отделения делает полшага вперед.

Перестроение отделения из колонны по одному в колонну по два производится по команде **"Отделение, в колонну по два, шагом - МАРШ"** (на ходу - "МАРШ").

По исполнительной команде командир отделения (направляющий военнослужащий) идет в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне, отделение двигается в полшага до команды "ПРЯМО" или "Отделение - СТОЙ".

Перестроение отделения из колонны по два в колонну по одному производится по команде **"Отделение, в колонну по одному, шагом - МАРШ"** (на ходу - "МАРШ").

По исполнительной команде командир отделения идет полным шагом, а остальные - в полшага; по мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок первым и продолжают движение полным шагом.

Для перемены направления движения колонны подаются команды:

**"Отделение, правое (левое) плечо вперед - МАРШ"**; направляющий военнослужащий заходит налево (направо) до команды "ПРЯМО", остальные следуют за ним;

**"Отделение, за мной - МАРШ (бегом - МАРШ)"**; отделение следует за командиром.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие строи бывают?
2. Для чего применяется одношереножный и двухшереножный строй?
3. Команды, подаваемые для перестроения?

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 14**

**Тема:** «Неполная разборка и сборка автомата»

**Цель работы:** Формирование умений и навыков выполнения неполной разборки и сборки автомата Калашников 74

#### **Задание 1. Выполнить неполную разборку автомата**

Используя изученный теоретический материал выполнить следующий порядок действий:

- отделить магазин;
- вынуть пенал с принадлежностью;
- отделить шомпол;
- отделить крышку ствольной коробки;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить возвратный механизм;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

#### **Задание 2. Выполнить сборку автомата после неполной разборки**

- присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
- присоединить затвор к затворной раме;
- присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
- присоединить возвратный механизм;
- присоединить крышку ствольной коробки;
- спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель;
- присоединить шомпол;
- вложить пенал в гнездо приклада;
- присоединить магазин к автомату.

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 15**

**Тема:** «Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата»

**Цель работы:** Формирование умений и навыков выполнения неполной разборки и сборки автомата Калашников 74 с учетом нормативов времени

**Задание 1. Выполнить неполную разборку автомата с учетом нормативов времени**

Порядок выполнения:

- отделить магазин;
- вынуть пенал с принадлежностью;
- отделить шомпол;
- отделить крышку ствольной коробки;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить возвратный механизм;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

<b>Вид оружия</b>	<b>Отлично</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Удовлетворительно</b>
АК-74	15 сек	17 сек	19 сек

**Задание 2. Выполнить сборку автомата после неполной разборки с учетом нормативов времени**

- присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
- присоединить затвор к затворной раме;
- присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
- присоединить возвратный механизм;
- присоединить крышку ствольной коробки;
- спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель;
- присоединить шомпол;
- вложить пенал в гнездо приклада;
- присоединить магазин к автомату.

<b>Вид оружия</b>	<b>Отлично</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Удовлетворительно</b>
АК-74	25 сек	27 сек	32 сек

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

**ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 16**

**Тема:** «Принятие положение для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание»

**Цель работы:** Формирование умений и навыков принятия положения для стрельбы. Подготовка автомата к стрельбе и прицеливания.

**Задание 1. Занять положение для стрельбы**

Порядок выполнения:

- по команде руководителя «НА ОГНЕВУЮ ПОЗИЦИЮ, ШАГОМ — МАРШ» занять место на огневой позиции используя строевой шаг;
- по команде руководителя «ЗАРЯЖАЙ» произвести подготовку к стрельбе т.е. принятие положения для стрельбы и зарядание автомата;
- по команде руководителя «ЦЕЛЬСЯ» выполнить прицеливание в два этапа.

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа №17**

**Тема:** Преодоление зараженного участка местности в средствах индивидуальной защиты.

**Цель:** Отработка навыков использования СИЗ при преодолении зоны химического заражения.

**Задание 1. Преодоление зоны техногенной аварии (химического заражения) с утечкой АХОВ.**

Условия: На местности обозначена «волчатником» зона заражения АХОВ (хлор). Участнику на выбор предлагаются следующие средства индивидуальной защиты: фильтрующий противогаз ГП-5 (ГП-7), респиратор пылезащитный, ватно-марлевая повязка, общевойсковой защитный комплект (ОЗК), защитный комплект Л-1. Участник должен выбрать и надеть средства индивидуальной защиты и преодолеть в них участок заражённой местности.

Алгоритм выполнения задания:

1. На исходной точке участник получает вводную о зоне заражения АХОВ.
2. Выбирает необходимые и достаточные средства защиты и надевает их.
3. Преодолевает зону заражения.
4. Снимает средства защиты и перемещается на следующий этап.

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа №18**

**Тема:** Челночный бег, подтягивание

**Цель:** разучить беговую разминку; повторить технику челночного бега, подтягивания. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, 3 конуса (фишки).

## **I. Вводная часть.**

1. Организационные команды.

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2мин).)

-Бег проводится не на скорость — не надо что-то кому-то доказывать, задача простая — разогреть организм, подготовив его к основной нагрузке. После бега будет еще и беговая разминка, так что силы необходимо оставить и на нее, и на все оставшееся время урока. Кроме того, пора вспомнить, чему мы учились в предыдущих занятиях, а именно подбирать удобный для себя темп и ритм бега. Для этого дается возможность обгонять друг друга. Бегом марш!

(После бега Преподаватель переводит группу на шаг. Обучающиеся выполняют дыхательные упражнения.)

## **II. Основная часть**

### **Задание 1. Челночный бег**

(Обучающиеся стоят в одну шеренгу. Три конуса обозначают дистанции — 5, 10 и 15 м. Каждая дистанция получает номер. Обучающиеся готовятся к бегу, а Преподаватель командует, до какого номера бежать. Затем бегом вернуться обратно. Если звучит новый номер, то все равно надо добежать до исходного места, развернуться и пробежать до нового номера.)

— Первая!

(Обучающиеся пробегают заданную дистанцию и бегом возвращаются обратно. Преподаватель обращает внимание на технику поворота, на ошибки, может быть, даже придется показать правильную технику.)

— Третья! Вторая!

(Преподаватель снова обращает внимание на ошибки, если они есть.)

— Первая! Третья! Вторая!

(Выполняют еще 3—4 серии. Преподаватель каждый раз обращает внимание на повороты и технику старта.)

Домашнее задание: Повторить технику поворота в челночном беге.

## **Нормативы по ускоренному передвижению и легкой атлетике**

Упражнение	Категория военнослужащих	№ формы одежды	Ед. измерения	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие менее 6 месяцев	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более

				отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Челночный бег 10x10 м	1	2,3,4	с	28,0	29,0	30,0	27,5	28,0	29,0
	3			28,0	28,5	29,0	27,5	28,0	29,0
	4			26,0	27,0	28,0	25,0	26,0	27,0

## Задание 2. Подтягивание на перекладине.

Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины.



Вис на перекладине

## Нормативы по гимнастике и атлетической подготовке

Упражнение	Категория военнослужащих	№ формы одежды	Ед. измерения	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более		
				отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Подтягивание на	1	1,2,3	Количество	12	10	7	13	11	9



перекладине	3		раз	11	9	7	12	10	8
	4			13	11	8	14	12	10

**III. Заключительная часть.** Проводится построение в одну шеренгу. Обучающиеся выполняют дыхательные упражнения. Преподаватель подводит итоги учебного занятия, выставляет оценки.

**Время на выполнение практической работы** 2 часа.

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### Практическая работа №19

**Тема:** Метание гранаты, разучивание упражнений комплекса утренней зарядки.

**Цель:** Совершенствование физических способностей у обучающихся путем развития силовых качеств.

**Задание 1. Метание условных гранат (мячей) по цели.**

**Условия:** На плащ-палатке лежат 2 условные гранаты. Необходимо поразить с открытой позиции мишень, находящуюся на расстоянии 8-10 м., используя две гранаты. Мишень – круг диаметром 1 м. Задание выполняется не выпуская автомат с руки.

**Алгоритм выполнения задания:** Участник производит последовательно метание 2-х гранат в мишень. После каждого броска принимает положение лежа.

**Задание 2. Выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики.**

1. Подняться на носки, поднять руки через стороны вверх. Опуститься на носки и опустить руки. Повторить 10 раз.

2. Руки на поясе, ходьба на носках в течение минуты.

3. Руки на поясе, ходьба в полуприседе и в полном приседе - одна-две минуты.

4. Сидя на краю стула, прямые ноги впереди на полу, руки в упоре сзади на сиденье. Прогнуться как можно сильнее назад, упираясь лопатками в спину стула и одновременно поднимая таз, затем вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. Сидя на стуле, согнуть ноги, а затем выпрямить их как можно выше, после чего медленно опустить в исходное положение. Повторить 10 раз.

6. Сидя на стуле, согнуть колени, выпрямить ноги и выполнить движение "ножницы" максимально возможное число раз. После этого, немного передохнув, выполнить упражнение "велосипед" до лёгкого утомления.

7. Стоя, ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо, не останавливаясь, руки отводить назад в сторону поворота - по 10 раз в каждую сторону.

8. Упражнение на пресс. Выполняется лежа на спине: ноги согнуты в коленях, руки за головой. Во время выполнения упражнений голову уже не опускаете на пол, подбородок не следует прижимать к груди - должно оставаться расстояние до груди в один кулак. Оторвите от пола плечи и грудную клетку, при этом поясница не должна приподниматься. Упражнение делается на выдохе. Вернувшись в исходное положение - вдох. 4 повтора по 25-30 раз. Важно: следите за тем, чтобы от пола отрывались не только плечи, но и вся грудная клетка, иначе вместо того, чтобы убрать живот, вы всего лишь будете прокачивать "шашечки" на прессе.

Закончив комплекс, походите с минуту босиком по резиновому коврику с бугристой поверхностью. В результате воздействия на расположенные здесь биологически активные точки происходит улучшение общего состояния организма и поднимается настроение.

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа №20**

**Тема:** Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий, повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей.

**Цель работы:** Формирование умений и навыков наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки) и пальцевого прижатия артерий. Формирование умений и навыков наложения повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.

#### **Задание 1. Наложить кровоостанавливающий жгут**

Порядок выполнения:

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

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

Порядок выполнения:

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

### **Задание 3. Наложить повязку на голову**

Порядок выполнения:

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

### **Задание 4. Наложить повязку на грудь**

Порядок выполнения:

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

### **Задание 5. Наложить повязку верхнюю конечность**

Порядок выполнения:

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

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

## **Практическая работа №21**

**Тема:** Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок. Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при ожогах.

**Цель:** Овладеть основными приемами оказания первой помощи при различных видах травм.

**Задание 1.** Изучите виды травм и правила оказания первой помощи при различных видах травм и ответьте на контрольные вопросы.

1. Что такое травма?
2. Какие факторы приводят к травмам
3. Приведите примеры открытых и закрытых травм

**Задание 2:** На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а вокруг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку
3. повернуть пострадавшего на живот
4. отчистить ротовую полость от слизи и крови
5. убедиться в наличии пульса на сонной артерии
6. наложить стерильную повязку на кровоточащую рану
7. оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место
8. вызвать скорую помощь
9. оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи
10. наложить кровоостанавливающие жгуты

Правильные ответы: 5, 3, 4, 10, 1, 8, 9

**Задание 3:** У пострадавшего в ДТП гражданина нет пульса на сонной артерии. Оказавшиеся на месте происшествия граждане решили оказать ему помощь и проводят сердечно-легочную реанимацию, уложив его на толстый слой свежего снега, прикрытый тонким одеялом. В чем ошибка?

*Ответ:* непрямой массаж сердца требует твердой подстилающей поверхности, иначе грудину не продавить.

**Задание 4.** Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу. При выполнении данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 1.

№ п/п	1	№ п/п	2
1.	Травма-это	1.	нарушение целостности или функций органов или тканей организма пострадавшего
2.	К закрытым травмам относятся:	2.	если нужно забинтовать значительную часть тела, например грудь. Туры бинта накладываются снизу вверх по косой линии так, чтобы они не сползали. Каждый верхний виток бинта придерживает часть нижнего
3.	К открытым травмам относятся:	3.	самые распространенные, так как они просты, надежны, особенно при повреждениях на подвижных частях (область суставов), не вызывают аллергических реакций, легко модифицируются, позволяют усилить давление
4.	Основные виды	4.	наложенный на раневую поверхность ран: перевязочный материал закрепляют несколькими параллельными полосками липкого пластыря, прикрепленными к здоровым участкам кожи

5.	Основные этапы первой помощи при ранениях:	5.	один виток бинта
6.	Виды повязок:	6.	представляет собой кусок перевязочного материала треугольной формы. Она широко применяется при оказании первой помощи. Часто служит для подвешивания руки
7.	Спиральная повязка накладывается,	7.	ее следует осторожно размочить 3-процентным раствором перекиси водорода и только после этого снять
8.	Повязку на глаз накладывают следующим образом:	8.	используют для бинтования ран на груди, на затылочной области кисти руки, голеностопного сустава то есть для бинтования частей тела с неправильной поверхностью. И накладывают в виде восьмерки
9.	Повязки из бинта -	9.	относятся к не бинтовым повязкам
10.	Тур это -	10.	резаные, колотые, рваные, рубленые, ушибленные, огнестрельные и др.
11.	При выполнении лейкопластырной повязки	11.	является наиболее прочной, так как в ней все обороты бинта ложатся один на другой. Применяется при перевязках конечностей в области голени, предплечья, а также накладывается на лоб, шею, живот
12.	Косыночная повязка	12.	круговым горизонтальным ходом бинт закрепляют через лоб, сзади спускают на затылок, ведут под ухом по боковой поверхности шеи, через щеку и вверх, закрывая больной глаз; предыдущий ход закрепляют круговым ходом; далее - аналогично
13.	Циркулярная (круговая) повязка	13.	простые, давящие, иммобилизирующие, корригирующие
14.	Если повязка приклеилась к раневой поверхности,	14.	открытые переломы, ожоги и все виды ран
15.	Лейкопластырные и косыночные повязки	15.	если рана кровоточит, остановить кровотечение; произвести первичную доврачебную обработку раны; перевязать рану

16.	Крестообразные повязки	16.	ушибы, растяжения, сдавливания, вывихи, сотрясение головного мозга, закрытые переломы костей
-----	------------------------	-----	--

**Задание 5:** Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек, он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. снять с пострадавшего рубашку
2. положить его на спину
3. перевернуть на живот
4. набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину
5. удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой
6. обработать обожженную поверхность спиртом
7. удалить остатки одежды, пузыри
8. наложить на место ожога стерильные повязки
9. накрыть спину чистой простыней
10. предложить пострадавшему 2-3 таблетки анальгина
11. предложить пострадавшему обильное теплое питье

Правильные ответы: 3,9,4,10,11

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

## **Практическая работа №22**

**Тема:** Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при поражении электрическим током.

**Цель:** Обучение приемам оказания первой доврачебной помощи пострадавшему от действия электрического тока на манекене

### **Задание 1:**

1. Изучить основные теоретические сведения по освобождению пострадавшего от электрического тока, соблюдая при этом технику безопасности.
2. Ответить на контрольные вопросы

**Контрольные вопросы:**

1. Назовите этапы оказания первой доврачебной помощи человеку пострадавшему от воздействия электрическим током
2. Как производится освобождение пострадавшего от действия тока?
3. Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи пострадавшему от действия тока.
4. Следует ли оказывать помощь пострадавшему, у которого остановилось дыхание и сердцебиение?
5. Правила выполнения искусственного дыхания
6. Правила выполнения непрямого массажа сердца

**Задание 2:** Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. вызвать скорую помощь
2. позвать кого-нибудь на помощь
3. как можно скорее нанести про кардинальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. перебить провода ножом или топором одним ударом
5. перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях
6. подложить под голову подушку
7. убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот
8. убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди и приступить к непрямому массажу сердца
9. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и начать сердечно-легочную реанимацию
10. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок

Правильные ответы: 5,7,2,1 или 5,9,2,1

**Время на выполнение практической работы** 2 часа.

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа №23**

**Тема:** Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при утоплении. Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.

**Цель:** Овладеть основными приемами оказания первой помощи при различных видах травм.

### **Задание 1: Решите ситуационную задачу**

Дети купались в речке. Один из мальчиков начал тонуть. Ребята думали, что он просто играет. Догадались, что ребенок тонет только после того, как он скрылся под водой.

Сергей вытащил мальчика на берег. Он был синюшный и не дышал. Пульс на сонной артерии прощупывался. Ваши действия.

- А) Побить по щекам, чтобы привести в чувство
- Б) Вызвать скорую помощь
- В) Удалить пену и пенистую жидкость из дыхательных путей
- Г) Очисть ротовую полость
- Д) Приступить к искусственной вентиляции легких
- Е) Бегать по берегу и звать на помощь
- Ё) Транспортировать пострадавшего
- Ж) Подложить под шею валик

### **Задание 2: Решите ситуационную задачу**

Рабочие строили дом, температура воздуха превышала 40 градусов. К вечеру у одного из рабочих поднялась температура, кожа сначала покрылась липким потом, затем стала сухой, горячей и багрово-красной. Он потерял сознание. Что произошло с рабочим?

Какие меры необходимо предпринять?

- А) Солнечный удар
- Б) Физическое переутомление
- В) Тепловой удар
- Г) Под голову подложить валик
- Д) Перенести пострадавшего в прохладное помещение
- Е) Укрыть пострадавшего
- Ё) Применить искусственную вентиляцию легких
- Ж) Отправить пострадавшего в больницу
- З) Ничего не предпринимать
- И) Дать пить подсоленную холодную воду

### **Задание 3: Решите ситуационную задачу**

Из воды извлечен человек без признаков жизни. Пульс и дыхание отсутствуют, тоны сердца не выслушиваются. Ваши действия при оказании помощи?

Пострадавшего необходимо положить животом на согнутое колено таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки и любым куском



материи удалить из полости рта, носа и глотки песок, ил, рвотные массы, которые попали туда вместе с водой. Затем не-сколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку удалить воду из трахеи и бронхов.

После освобождения воздухоносных путей от воды пострадавшего укладывают на ровную поверхность и при отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию одним из известных способов.

Одновременно с искусственным дыханием можно давать нюхать нашатырный спирт, растирать нижние конечности, щекотать заднюю часть глотки.

После того как пострадавший придет в сознание, нужно его хорошо согреть.

#### **Задание 4: Решите ситуационную задачу**

В жаркий солнечный день молодой человек, находящийся на пляже, внезапно почувствовал себя плохо. Возникли головная боль, головокружение, рвота, одышка, дыхание поверхностное, пульс учащенный.

Какова причина данного состояния и ваши действия?

Молодой человек получил тепловой удар. Его необходимо срочно перенести в прохладное место, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову. Область сердца и голову следует охлаждать с помощью компрессов с холодной водой, дать обильное прохладное питье, для возбуждения дыхания поднести к носу ватку смоченную нашатырным спиртом.

Если продолжается нарушение дыхания, то необходимо начать искусственное дыхание любым известным способом.

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

### **Практическая работа №24**

**Тема:** Отработка алгоритма действий оказания первой доврачебной помощи при отравлениях. Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания.

**Цель:** Овладеть основными приемами оказания первой помощи при различных видах травм. Формирование умений и навыков выполнения прекардиального удара и искусственного дыхания

#### **Задание 1: Решите ситуационную задачу**

В гараже, не имеющем вентиляции, обнаружен человек, лежащий без

сознания около автомашины с работающим мотором. Дыхание отсутствует, пульс не прослушивается, зрачки широкие, выслушиваются глухие тоны сердца. Что произошло? Каковы ваши действия по оказанию первой помощи?

Состояние мужчины вызвано отравлением окисью углерода (угарным газом).

Следует немедленно удалить отравившегося из гаража и начать делать искусственное дыхание. Параллельно растирать тело, к ногам приложить грелки, к носу подносить периодически ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом, в дальнейшем госпитализировать.

### **Задание 2: Решите ситуационную задачу**

У мужчины в состоянии сильного алкогольного опьянения возникла рвота, во время чего он упал и потерял сознание. Дыхание редкое, зрачки расширены, пульс на сонной и лучевой артериях не определяется.

Чем объяснить указанное состояние и какую помощь ему необходимо оказать?

У мужчины сильное токсическое отравление алкоголем. Смертельная доза этилового спирта 8 г на 1 кг массы тела.

Алкоголь воздействует на сердце, сосуды, желудочно-кишечный тракт, печень, почки, особенно на центральную нервную систему.

Прежде всего необходимо обеспечить приток свежего воздуха, вызвать рвоту, дать выпить горячий крепкий чай. При остановке дыхания провести реанимационные мероприятия, вызвать скорую помощь.

### **Задание 3. Выполнить прекардиальный удар**

Порядок выполнения:

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

### **. Задание 4. Выполнить искусственное дыхание**

Порядок выполнения:

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

**Время на выполнение практической работы 2 часа.**

**Итог работы:** Составить отчет и показать преподавателю.

#### **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

##### **Основные:**

О-1: Холодов, О.М. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие/ О.М. Холодов, В.И. Дуц, А.М. Кубланов.- Воронеж: Научная книга, 2020.- 206 с.

##### **Дополнительные:**

Д-1: Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.Ю. Микрюков.-М.: КНОРУС, 2020.-290 с.

Д-2: Белов, С.В.Безопасность жизнедеятельности: учебник / С.В. Белов, А.В. Ильницкая, А.Ф. Козбяков.-М.: , Высшая школа, 2001-485 с.

Д-3: Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко.-М.: ИЦ Академия, 2014.-336 с.

Д-4: Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко.-М.: ИЦ Академия, 2015.-336 с.

Д-5. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 10 кл. с мультимедийным учебником в оболочке TeachPro на CD-ROM / Под общей редакцией С.К. Шойгу, Ю.Л. Воробьева, М.И. Фалеева.-М.: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003.-336 с.

Д-6. Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/ Т.А. Хван, П.А. Хван.- Ростов н/ Д: Феникс, 2007.-381 с.

##### **Электронные издания:**

1. Холодов, О.М. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие/ О.М. Холодов, В.И. Дуц, А.М. Кубланов.- Воронеж: Научная книга, 2020.- 206 с. (ЭБС Лань)

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В  
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

<b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>	
<b>Было</b>	<b>Стало</b>
<b>Основание:</b> <b>Подпись лица, внесшего изменения</b>	