

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по специальности среднего профессионального образования
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожном)**

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

Профиль: технологический

Иркутск, 2026

Методические указания учебной дисциплины разработаны на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожном), утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 20.03.2024. № 176, зарегистрированного в Минюсте России 26.04.2024. №78019;
- Примерной рабочей региональной программы «СГ.ХК.Безопасность жизнедеятельности», для образовательных учреждений, реализующих основные профессиональные образовательные программы по специальностям СПО;
- Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;
- Учебного плана по специальности.

Рабочая программа является частью ОП образовательной организации.

Разработчик:

Огородников Александр Витальевич, преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрены и одобрены на заседании
ДЦК Протокол № 9 от 18.05.2026 г.
Председатель ДЦК

Перечень практических работ	Кол-во часов
Практическое занятие № 1. Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС	2 часа
Практическое занятие № 2 Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны	2 часа
Практическое занятие № 3 Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности	2 часа
Практическое занятие № 4 Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности	2 часа
Практическое занятие № 5 Строевая подготовка «Строевая стойка и повороты на месте».	2 часа
Практическое занятие № 6 Строевая подготовка Движение походным строем.	2 часа
Практическое занятие № 7. Физическая подготовка	2 часа
Практическое занятие № 8. Понятие «огневая подготовка».	2 часа
Практическое занятие № 9 «Неполная разборка-сборка автомата».	2 часа
Практическое занятие № 10. Подготовка оружия к стрельбе	2 часа
Практическое занятие № 11 Основы общевойскового боя.	2 часа
Практическое занятие № 12. Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности	2 часа
Практическое занятие № 13. Порядок оборудования позиции отделения.	2 часа
Практическое занятие № 14. Виды боевых ранений и опасность их получения.	2 часа
Практическое занятие № 15. Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации	2 часа
Практическое занятие № 16. Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевые традиции Вооруженных сил РФ	2 часа
Практическое занятие № 17. Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов.	2 часа
Практическое занятие № 18.	

Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях.	2 часа
Практическое занятие № 19. Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации.	2 часа
Практическое занятие № 20. Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации.	2 часа
Практическое занятие № 21. Первая помощь при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения (остановке сердца)	1 час
Практическое занятие № 22. Первая помощь при наружных кровотечениях и травмах	1 час
Практическое занятие № 23. Первая помощь при ожогах и воздействии температур	1 час
Практическое занятие № 24. Первая помощь при инородных телах в дыхательных путях и отравлениях	1 час
Практическое занятие № 25. Правила госпитализации инфекционных больных	2 часа
Практическое занятие № 26. Показатели здоровья, факторы и оценка физ. состояния	1 час
Практическое занятие № 27. Дифференцированный зачёт.	1 час
итога	48 часов

Практическое занятие № 1.

Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС

Цель: познакомиться с устройством и назначением гражданского фильтрующего противогаза (ГП – 7) и индивидуальной аптечки.

Учебное обеспечение: учебник А.Г.Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности», противогаз, индивидуальная аптечка.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Задание.

Внимательно рассмотрите устройство противогаза.

Зарисуйте противогаз, подпишите его части:

Лицевая часть

фильтрующе – лицевая коробка

узел клапана вдоха

4 переговорное устройство (мембрана)

5 узел клапана выдоха

6 обтюратор

наголовник

лобная лямка

височные лямки

щечные лямки



Используя текст учебника стр.178 – 183, составьте ответы на контрольные вопросы:

1.Какие средства индивидуальной защиты вы знаете

2. Для чего предназначен ГП – 7

3. Какие предметы бытовой одежды можно использовать для защиты при отсутствии ЗФО?

Проверочная работа

Выберите правильный ответ:

Гражданская оборона —это:

а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;

б) система, обеспечивающая постоянную готовность органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий;

в) система мероприятий, по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

В каком году первоначально была создана система защиты населения в СССР?

а) в1932 г.; б) в1961г.; в) в 1924г.;

К коллективным средствам защиты относят:

а) убежища б) комбинезон защитной фильтрующей одежды в) ГП-7 г) ПРУ
Гражданский противогаз ГП-7 защищает от паров нервно-паралитического действия в течение:

а) 4 часов б) 6 часов в) 8 часов г) 10 часов

В задачи РАЗВЕДКИ входит:

а) выявление очага пожара б) обнаружение людей в завалах в) проведение спасательных работ г) дезактивация

Частичная санитарная обработка проводится:

а) в очаге заражения немедленно
б) в стационарных обмывочных пунктах
в) после дезактивации, дегазации, дезинфекции.

Начальником ГО в учебном учреждении является:

а) инженер по технике безопасности
б) завуч по УВР
в) директор
г) преподаватель по ОБЖ

Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

а) по часам; б) по Луне; в) по Полярной звезде.

В случае ЧС в районе расположения учебного заведения предусмотрены мероприятия:

а) укрытие в защитных сооружениях б) эвакуация
в) использование средств индивидуальной защиты г) дезактивация

Установите последовательность действий при ЧС:

а) эвакуация населения материальных ценностей б) дезактивация
в) оказание первой помощи
г) полная санитарная обработка

Какую опасность таит прогулка по лесу, сбор ягод и грибов?

а) никакой опасности;
б) полная неизвестность;
в) потеря ориентировки, возможность заблудиться.

От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:

а) укрыться на высоком дереве;
б) бежать в поисках безопасного места; в) бежать, прижимаясь к земле.

Установите соответствие:

1. Коллективные средства защиты
2. Индивидуальные средства защиты

а) ЗФО
б) Убежища
в) АИ-2
г) ПДФ-Ш

Что необходимо провести для обеззараживания одежды и предметов от радиоактивных веществ?

а). Дегазацию. б). Дезактивацию. в). Дезинфекцию.

Дайте определение понятиям:

Чрезвычайная ситуация
Террористический акт
Аварийно – спасательные работы

Составьте памятку «Правила поведения при сигнале «ВНИМАНИЕ ВСЕМ»

Что такое РЧЧС, какие задачи решает?

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ:

Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Терроризм как основная социальная опасность современности.

Космические опасности: мифы и реальность.

Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Оповещение и информирование населения об опасности.

Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.

Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Практическое занятие № 2.

Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны

Цель: наделить обучающихся знаниями об опасных объектах. Мерах профилактики при ЧС и мерах безопасности на этих объектах.

1. Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных объектах
защита опасный авария катастрофа

Пожароопасные объекты (ПОО) — это объекты, на которых производятся (хранятся, транспортируются) продукты, приобретающие при некоторых условиях (авариях, инициировании) способность к возгоранию.

Возгорание - возникновение горения под действием источника зажигания. В случае неконтролируемого процесса горения, сопровождающегося уничтожением материальных ценностей и создающем опасность для жизни людей, говорят о пожаре.

В результате воздействия поражающих факторов пожара происходит сгорание предметов и объектов, их обугливание, разрушение, выход из строя. Уничтожаются элементы зданий и конструкций, выполненных из сгораемых материалов. Действие высоких температур вызывает пережог, деформацию и обрушение металлических ферм, балок перекрытий, других конструктивных деталей сооружений. При пожарах полностью или частично уничтожается технологическое оборудование и транспортные средства. Гибнут или получают ожоги различной тяжести люди.

Вторичными последствиями пожаров могут быть взрывы, утечка ядовитых или загрязняющих веществ в окружающую среду. Большой ущерб не затронутым пожаром помещениям может принести вода, примененная для тушения пожара. Тяжелым социальным и экономическим последствием пожара является прекращение объектом выполнения своих хозяйственных и иных функций.

Меры предотвращения пожаров могут быть:

организационные (правильная эксплуатация машин и внутризаводского транспорта, правильное содержание зданий и территорий, противопожарный инструктаж работников, организация добровольной пожарной охраны, издание приказов и директив по вопросам пожарной безопасности);

технические (соблюдение противопожарных правил, норм при проектировании, при устройстве электропроводов и оборудования, отопления, вентиляции, освещения, правильное размещение оборудования);

режимные (запрещение курения в неустановленных местах, производства сварочных и других огневых работ в пожароопасных помещениях и т.д.);

эксплуатационные - своевременные профилактические осмотры, ремонты и испытания технологического оборудования.

К числу мероприятий по предотвращению пожаров на производственных объектах относятся:

повышение огнестойкости зданий и сооружений путем облицовки или оштукатуривания металлических конструкций, оштукатуриванием или пропитыванием антипиренами или огнезащитными красками деревянных конструкций;

устройство противопожарных разрывов между зданиями. Величины противопожарных разрывов между основными и вспомогательными зданиями определяют с учетом их огнестойкости и могут находиться в пределах от 9 до 18 метров;

устройство внутризаводских дорог, которые должны обеспечивать беспрепятственный удобный проезд пожарных автомобилей к любому зданию объекта;

выбор мест расположения пожарных депо;

замена сгораемых перекрытий на несгораемые;

установка электрооборудования в пылевлагонепроницаемом исполнении;

систематизация хранения горючих материалов, создание дополнительных складов, исключающих накопление горючих материалов на рабочих местах;

отделение особо опасных технологических участков производства противопожарными преградами (противопожарные стены, перекрытия, люки, двери, ворота и др.);

поддержание в чистоте и исправности путей эвакуации людей при пожаре. При возникновении пожара люди должны покинуть здание в минимальное время, которое определяется кратчайшим расстоянием от их места нахождения в здании до наружного выхода. Число эвакуационных выходов из зданий, помещений и каждого этажа здания определяется расчетом, но должно составлять не менее двух. Выходы должны располагаться рассредоточено. Лифты и другие механические средства транспортирования людей в расчет не берутся;

устройство специальных конструктивных элементов в здании для удаления из помещений дыма при пожаре и срабатывания избыточного давления при взрыве (оконные проемы, аэрационные фонари, специальные дымовые люки и легко сбрасываемые конструкции); Для своевременного обнаружения возгорания применяются тепловые, дымовые, световые, ультразвуковые и комбинированные датчики (извещатели).

2. Защита при авариях (катастрофах) на взрывоопасных объектах

Взрывоопасные объекты - объекты, на которых хранятся, производятся и транспортируются вещества (продукты), имеющие или приобретающие при определенных условиях, способность к взрыву.

Взрыв - это освобождение большого количества энергии в ограниченном объеме за короткий промежуток времени. Он приводит к образованию сильно нагретого газа (плазмы) с очень высоким давлением, который при моментальном расширении оказывает ударное механическое воздействие (давление, разрушение) на окружающие тела. Взрыв в твердой среде вызывает ее разрушение и дробление, в воздушной или водной - образует воздушную или гидравлическую ударную волну, которая и оказывает разрушающее воздействие на объекты.

К взрывоопасным объектам относятся: предприятия оборонной, нефтедобывающей, нефтеперерабатывающей, нефтехимической, химической, газовой, хлебопродуктовой, текстильной и фармацевтической промышленности, склады боеприпасов, легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, сжиженных газов. Особую опасность представляют объекты, непосредственно связанные с производством, транспортировкой и хранением взрывчатых веществ.

Известны три принципа предотвращения взрывов на производственных объектах. К ним относятся:

исключение образования горючих систем;

предотвращение инициирования горения;

локализация очага горения в пределах определенного устройства, способного выдержать последствия горения.

Исключение образования горючих систем можно осуществлять следующими методами:

1) поддержанием концентрации горючего вещества в смеси менее нижнего концентрационного предела воспламенения;

2) добавление присадок к взрывчатым смесям, уменьшающих чувствительность взрывчатых смесей к внешним импульсам (ударным или электрическим) и увеличивающих их химическую стабильность;

3) обезжириванием устройств и установок жидкого кислорода. Смазочные масла при перегреве подвергаются термическому разложению с выделением легкокипящих углеводородных фракций. При смешении указанных фракций с кислородом они взрываются под влиянием различных импульсов (искры ударной волны и т.д.).

3. Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамически опасных объектах

Гидродинамически опасные объекты (ГДОО) - это гидротехнические сооружения или естественные образования, создающее разницу уровней воды до и после этого объекта.

Гидротехническое сооружение - народно-хозяйственный объект, находящийся на или вблизи водной поверхности, предназначенный для:

К основным гидротехническим сооружениям относятся: плотины, водохранилища, запруды.

Плотины - гидротехнические сооружения (искусственные плотины) или природные образования (естественные плотины), ограничивающие сток, создающие водохранилища и разницу уровней воды по руслу реки.

Водоохранилища - водоем, в котором скапливается и сохраняется вода. Водоохранилища могут быть долговременными (как правило, образованными гидротехническими сооружениями; временными и постоянными) и кратковременными (за счет действия сил природы; оползней, селей, лавин, обвалов, землетрясений и т.п.).

Запруда - простейшая плотина, обычно в виде насыпи.

Гидродинамическая авария — это чрезвычайное событие, связанное с выводом из строя (разрушением) гидротехнического сооружения или его части и неуправляемым перемещением больших масс воды, несущих разрушения и затопление обширных территорий.

4. Защита при авариях (катастрофах) на химически опасных объектах

Химически опасные объекты (ХОО) - это объекты, при аварии на которых или разрушении которых может произойти поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, либо химическое заражение окружающей природной среды опасными химическими веществами в концентрациях или количествах, превышающий естественный уровень их содержания в среде. Главный поражающий фактор при аварии на ХОО - химическое заражение приземного слоя атмосферы; вместе с тем возможно заражение водных источников, почвы, растительности. Эти аварии нередко сопровождаются пожарами и взрывами.

Аварийные ситуации с выбросом (угрозой выброса) опасных химических веществ возможны в процессе производства, транспортировки, хранения, переработки, а также при преднамеренном разрушении (повреждении) объектов с химической технологией, складов, мощных холодильников и водоочистных сооружений, газопроводов (продуктопроводов) и транспортных средств, обслуживающих эти объекты и отрасли промышленности.

5. Защита при авариях (катастрофах) на радиационно-опасных объектах

Радиационно-опасные объекты (РОО) - это объекты, при аварии на которых или при разрушении которых может произойти выход радиоактивных продуктов или ионизирующего излучения за предусмотренные проектом для нормальной эксплуатации значения, что может привести к массовому облучению людей, сельскохозяйственных животных и растений, а так же радиоактивному загрязнению природной среды выше допустимых норм.

Радиационная авария - потеря управления источником ионизирующего излучения, вызванная неисправностью оборудования, неправильными действиями работников (персонала), стихийными бедствиями или иными причинами, которые могли привести или привели к облучению людей выше установленных норм или к радиоактивному загрязнению окружающей среды.

Особую опасность для людей представляют аварии на атомных электростанциях (АЭС). Вся опасность и тяжесть таких аварий состоит в том, что из ядерных реакторов выбрасываются в атмосферу радиоактивные вещества в виде мельчайших пылинок и аэрозолей. Под воздействием ветра радиоактивные вещества могут распространяться на значительные расстояния от места аварии. Выпадая из облаков на землю, эти вещества образуют зону радиоактивного загрязнения.

Обнаружить радиоактивные вещества человек не может, так как они лишены каких-либо внешних признаков. Они не обладают ни цветом, ни запахом, ни вкусом. Только специальными приборами (рентгенметрами и дозиметрами) можно определить уровень и мощность радиационного загрязнения местности, воды, продуктов питания, зданий, сооружений, транспорта, организма.

Уровень радиационного загрязнения измеряется в рентгенах (Р) - доза гамма излучения, под действием которого в 1 м³ сухого воздуха при температуре 00 С и давления 760 мм рт. ст.

создаются ионы, несущие одну электростатическую единицу электричества. Мощность экспозиционной дозы (Р) измеряется в рентгенах в час (Р/ч).

Практическое занятие № 3

Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации

Цель: формирование знания общевоинских уставов ВС РФ и решать ситуационные задачи.

Результаты работы: У6, ОК1, ОК2, ОК3, ОК5, ОК6, ОК11 Контрольные вопросы: 1. Из истории

уставного творчества в России. 2. Виды уставов ВС РФ. 3. Устав внутренней службы ВС РФ. 4.

Дисциплинарный устав ВС РФ. 5. Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ. 6. Строевой

устав ВС РФ. 7. Понятие о боевых уставах. **Ход работы:** Задание 1. Решите ситуационные задачи:

1) Будет ли военнослужащий считаться исполняющим обязанности военной службы в случае

выполнения приказа (приказанья) или распоряжения, отданного командиром (начальником)? 2) В

ходе беседы с подчиненными заместитель командира батальона по воспитательной работе делал

ссылки на то, что военнослужащий в служебной деятельности руководствуется Конституцией

Российской Федерации, федеральными конституционными законами, федеральными законами,

общевоинскими уставами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Прав ли он? 3) Объясните, что должен знать и соблюдать военнослужащий при ведении боевых

действий и при обращении с военнопленными. 4) Ведя беседу с военнослужащими, вам

необходимо объяснить, к каким видам ответственности они могут быть привлечены в

зависимости от характера и тяжести совершенного ими правонарушения. 5) На собрании

офицеров было установлено, что проступок их сослуживца не входит в компетенцию обсуждения

общественности. Какую ответственность несет военнослужащий за совершенные проступки

(преступления)? Может ли офицер привлекаться к гражданско-правовой ответственности? б) Военнослужащий при выполнении хозяйственных работ во время парковохозяйственного дня отказался выполнить приказ командира роты. Командир вызвал двух вооруженных солдат и повторил приказ. Военнослужащий не повиновался. Командир приказал открыть огонь на поражение. Прав ли командир?

Практическое занятие № 4

Самоподготовка будущего призванного к осуществлению военной деятельности

Цель: изучить цели, задачи и составляющие обязательной подготовки граждан к военной службе.

С весеннего призыва 2008 г. установлен новый срок службы для военнослужащих по призыву — 12 месяцев. Все вы пойдете служить именно на этот срок. Российская общественность в целом одобрила сокращение сроков службы и приближение их к стандарту, принятому в развитых странах Европы. У руководства Вооруженными силами и другими войсками эти изменения в военном законодательстве вызвали определенную озабоченность. Дело в том, что в армии и на флоте осталось совсем немного специальностей, по которым среднестатистического призванного можно за год подготовить до приемлемого в войсках уровня. Остальные специальности требуют срока подготовки, превышающего срок службы. Воинские должности по этим специальностям необходимо комплектовать военнослужащими по контракту. Кстати, именно так поступают в вооруженных силах европейских стран, в которых предусмотрен смешанный принцип комплектования — призыв плюс контракт. Кроме того, много времени отнимает психологическая адаптация молодых людей к условиям военной службы — иногда до полугода. До завершения психологической адаптации личности обучение новобранца идет крайне неэффективно.

Для разрешения этого противоречия и предназначена обязательная подготовка к военной службе. В ходе мероприятий, которые она и себя включает, происходит первичная адаптация молодого человека к военной службе, формируется мотивация на военное обучение, вырабатываются необходимые морально-психологические качества. Обязательная подготовка к военной службе и будет темой сегодняшнего занятия.

Вопросы для активизации знаний.

1. Для чего организуется обязательная подготовка к военной службе?
2. Почему этот вид подготовки называется обязательным?
3. Каково содержание обязательной подготовки к военной службе?
4. Какие органы занимаются обязательной подготовкой граждан к военной службе?
5. Как вы думаете, существовала ли в нашей стране ранее система обязательной подготовки к военной службе?
6. Существует ли такая система за рубежом?

Беседа. В дополнение к параграфу 2,3 (с. 40—46).

«Вневоинская подготовка граждан к военной службе существует практически во всех странах Западной Европы и США. Например, в ФРГ, Великобритании и Франции такая подготовка проводится в школах штатными офицерами по делам молодежи, организующими и координирующими деятельность различных органов управления и общественных организаций по военно-профессиональной ориентации молодежи.

В настоящее время НВП проходят 230 тыс. школьников США, которым вменено обязательное ношение соответствующей военной формы в период занятий.

В 1999 г., в целях улучшения качественного комплектования сухопутных войск США и усиления военно-патриотического воспитания молодежи, министерством обороны США было принято решение об организации при средних школах страны дополнительно еще 250 курсов начальной военной подготовки. Эта программа расширения НВП оценивается сегодня в 100 млн долларов США и рассчитана на 5 лет при ежегодном открытии 50 новых курсов.

В 2005 г. в США данной подготовкой предполагается охватить 1620 средних школ. В качестве преподавателей на вновь открываемые курсы планируется привлекать офицеров в отставке, при этом учебные заведения будут выплачивать заработную плату, представляющую собой разницу между размером пенсии и денежным содержанием офицера, находящегося на действительной военной службе.

В Российской Федерации обязательная подготовка граждан к военной службе организуется в соответствии с федеральными законами «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», постановлением Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» и предусматривает:

—получение юношами начальных знаний в области обороны;

- подготовку по основам военной службы в государственном, муниципальном или негосударственном образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и в учебных пунктах организаций;
- военно-патриотическое воспитание;
- подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
- медицинское освидетельствование и медицинское обследование;
- проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Сегодня стало очевидным, что отмена обязательной допризывной подготовки в 1991 г., предусматривавшей кроме начальной военной подготовки граждан проведение с ними лечебно-оздоровительных мероприятий и физической подготовки, стала одной из причин снижения престижа военной службы среди молодежи, девальвации в есознании понятия защитника Отечества, резко ухудшила качественные характеристики призывного контингента. В частности, только за 10 лет с 1988 по 1998 гг. на 27% (с 92,7 до 65,7%) снизилась годность граждан к военной службе по состоянию здоровья, на 19% (с 92,8 до 73,8%) уменьшилось количество граждан, направленных в войска с начальным, средним профессиональным, средним (полным) общим образованием, на 40% (с 3,6 до 43,6%) увеличилось количество нигде не работающих и не учащихся призывников. Угрожающий характер приняла тенденция уклонения граждан от призыва на военную службу. Так, если в 1985 г. от призыва уклонилось 443 человека, то уже после отмены допризывной подготовки осенью 1999 г. число таких граждан достигло почти 40 тыс.

Таким образом, принятое Правительством РФ постановление «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе», позволит возродить традиции патриотического воспитания, сформировать нравственные нормы поведения будущих воинов, конкретизировать работу всех заинтересованных органов по подготовке граждан к военной службе, активизировать работу по укреплению здоровья и физического развития молодежи» (По материалам В.Н. Путилина, начальника ГОМУ ГШ ВС РФ.)

Извлечение из Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе «II. Порядок обязательной подготовки граждан к военной службе

2. Обязательная подготовка граждан к военной службе предусматривает

- а) получение начальных знаний в области обороны;
- б) подготовку по основам военной службы в государственном, муниципальном или негосударственном образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и в учебных пунктах организаций независимо от формы собственности (далее именуются — учебные пункты);
- в) военно-патриотическое воспитание

5. Подготовка по основам военной службы предусматривается для граждан мужского пола и проводится в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в течение последних 2 лет обучения и в учебных пунктах...

6. Подготовка граждан по основам военной службы проводится в соответствии с государственными образовательными стандартами

18. Военно-патриотическое воспитание, являющееся составной частью обязательной подготовки граждан к военной службе, организуется органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления совместно с Министерством обороны Российской Федерации и федеральными органами исполнительной власти, в которых законом предусмотрена военная служба, и проводится в образовательных учреждениях основного общего образования, среднего (полного) общего образования, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования, в учебных пунктах, а также в военно-патриотических молодежных и детских объединениях.

19. В военно-патриотическом воспитании граждан могут принимать участие общественные и религиозные объединения, деятельность которых разрешена на территории Российской Федерации».

Извлечение из Закона Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе»:

Статья 11. Обязательная подготовка гражданина к военной службе

1. Обязательная подготовка гражданина к военной службе предусматривает:

—получение начальных знаний в области обороны;
—подготовку по основам военной службы в образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и в учебных пунктах организаций;
—военно-патриотическое воспитание;
—подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
—медицинское освидетельствование;

2. Обязательная подготовка граждан к военной службе осуществляется в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации.

Статья 12. Получение гражданами начальных знаний в области обороны

Государственными образовательными стандартами среднего (полного) общего образования, государственными образовательными стандартами начального профессионального и среднего профессионального образования предусматривается получение гражданами начальных знаний об обороне государства, о воинской обязанности граждан, а также приобретение гражданами навыков в области гражданской обороны. Статья 13. Подготовка граждан по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и в учебных пунктах организаций

1. До призыва на военную службу граждане мужского пола проходят подготовку по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начальной профессионального и среднего профессионального образования в течение двух последних лет обучения. Подготовка граждан мужского пола по основам военной службы осуществляется педагогическими работниками указанных образовательных учреждений в соответствии с государственными образовательными стандартами. Подготовка граждан мужского пола по основам военной службы предусматривает проведение с такими гражданами учебных сборов.

2. Граждане мужского пола, достигшие возраста 16 лет, работающие в организациях и не прошедшие подготовку по основам военной службы в образовательных учреждениях, указанных в пункте 1 настоящей статьи, привлекаются к занятиям по основам военной службы в учебных пунктах, создаваемых в порядке, устанавливаемом Правительством Российской Федерации.

Статья 14. Военно-патриотическое воспитание граждан

1. Правительство Российской Федерации, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления совместно с Министерством обороны Российской Федерации, федеральными органами исполнительной власти, в которых настоящим Федеральным законом предусмотрена военная служба, и должностными лицами организаций обязаны систематически проводить работу по военно-патриотическому воспитанию граждан.

2. Гражданам, прошедшим подготовку в военно-патриотических молодежных и детских объединениях, предоставляется преимущественное право на зачисление в избранные ими военные училища при условии соответствия всем требованиям к поступающим в военные образовательные учреждения профессионального образования. Подготовка, полученная гражданами в военно-патриотических молодежных и детских объединениях, учитывается призывными комиссиями при определении вида и рода войск Вооруженных сил Российской Федерации, а также других войск, воинских формирований и органов, в которых они будут проходить военную службу. Положение об указанных объединениях утверждается Правительством Российской Федерации.

3. Финансирование деятельности по военно-патриотическому воспитанию граждан осуществляется за счет средств федерального бюджета. Дополнительное финансирование этой деятельности может осуществляться за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации, средств местных бюджетов и внебюджетных средств с согласия собственников этих средств.

Статья 15. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям

1. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин в общественных объединениях и образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования проводится в порядке, установленном Правительством Российской Федерации. Указанную подготовку получают граждане мужского пола, достигшие возраста 17 лет, в том числе учащиеся образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования, в которых такая подготовка является составной частью профессиональной образовательной программы. Учащиеся (воспитанники) иных образовательных учреждений подготовку по военно-

учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин не получают. Количество граждан, подлежащих подготовке по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин, определяется Министерством обороны Российской Федерации. Гражданин, овладевший сложной военно-учетной специальностью солдата, матроса, сержанта, старшины, включенной в перечень, определяемый Правительством Российской Федерации, при призыве на военную службу вправе выбрать вид и род войск Вооруженных сил Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы с учетом реальной потребности в таких специалистах.

2. Мероприятия, устанавливаемые настоящей статьей в части подготовки граждан по военно-учетным специальностям в общественных объединениях, являются расходными обязательствами Российской Федерации и осуществляются Министерством обороны Российской Федерации. Таким образом, основной целью обязательной подготовки гражданина к военной службе являются: получение необходимых знаний в области обороны, медицинские обследования и освидетельствования, а при необходимости, но с согласия гражданина — проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

В настоящее время обязательная подготовка гражданина к военной службе предусматривает:

- получение начальных знаний в области обороны;
- подготовку по основам военной службы (в государственном, муниципальном или негосударственном образовательном учреждении);
- военно-патриотическое воспитание;
- подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
- медицинское освидетельствование и медицинское обследование;
- проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Обязательная подготовка граждан к военной службе осуществляется в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации.

Получение гражданами начальных знаний в области обороны осуществляется в образовательных учреждениях при изучении обязательного курса «Основы безопасности жизнедеятельности». На занятиях учащиеся:

- знакомятся с организацией системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций;
- изучают практические основы здорового образа жизни;
- получают необходимые знания об обороне государства и о воинской обязанности;
- приобретают практические навыки по гражданской обороне.

До призыва на военную службу граждане мужского пола проходят подготовку по основам военной службы в образовательных учреждениях. Эта подготовка предусматривает:

- знание положений статей Конституции и законов Российской Федерации «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих» об основах обороны государства и военной службы, об основных требованиях уставов Вооруженных Сил;
- знакомство с образцами вооружения и военной техники, размещением и бытом личного состава воинских частей, их боевыми традициями;
- приобретение необходимых знаний и практических навыков по гражданской обороне, оказанию первой медицинской помощи.

Граждане, достигшие возраста 16 лет, не прошедшие подготовку по основам военной службы в образовательных учреждениях, привлекаются к занятиям на учебных пунктах организаций.

Подготовка по основам военной службы завершается проведением учебных сборов. Подготовка по военно-учетным специальностям проводится с гражданами мужского пола, достигшими возраста 17 лет. Ее задачами являются:

- воспитание юношей в духе готовности к выполнению воинского долга;
- приобретение знаний об устройстве вооружения, военной техники и навыков владения ими.

Основная нагрузка по подготовке граждан по военно-учетным специальностям лежит на Российской оборонной спортивно-технической организации.

Организация и проведение лечебно-оздоровительных мероприятий возлагаются на учреждения системы здравоохранения, которые работают во взаимодействии с военными комиссариатами.

Эти мероприятия включают:

- проведение ежегодных профилактических медицинских осмотров,
- лечения,
- диспансерного наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием будущих призывников.

Военно-патриотическое воспитание как форма обязательной подготовки граждан к военной службе преследует конечный результат — готовность юноши к защите Отечества, которая

представляет собой комплекс морально-психологических, военно-технических и физических качеств, способность к их мобилизации в экстремальных условиях. Основные направления военно-патриотического воспитания:

- духовно-нравственное,
- историческое,
- политико-правовое, патриотическое,
- профессионально-деятельное,
- психологическое,
- воспитание на воинских традициях.

Подведение итогов урока.

Вопросы для закрепления знаний.

1. Как законодательство формулирует понятие «обязательная подготовка к военной службе»?
2. Каковы цели обязательной подготовки к военной службе?
3. Что включает в себя обязательная подготовка к военной службе?
4. Существует ли обязательная подготовка к военной службе за рубежом?
5. Где граждане России получают начальные знания в области Обороны?
6. Какие задачи решает военно-патриотическое воспитание граждан?
7. Что включает в себя медицинское освидетельствование граждан и для чего оно проводится?
8. Для чего организуется подготовка граждан по военно-учетным специальностям?
9. Кто проводит эту подготовку?

Домашнее задание.

1. Ситуационная задача. Гражданин М. после окончания 9-го класса нигде не работал и не учился. После этого он устроился на должность курьера в коммерческую фирму, где и проработал до достижения 17-летнего возраста. При первоначальной постановке на воинский учет он изъявил желание пройти подготовку по военно-учетной специальности «водитель». Как должен поступить военный комиссар района, отвечая на просьбу гражданина М.?

2. Ситуационная задача. При одной из школ города организован военно-патриотический клуб. В нем проводят занятия по военной истории и воинским традициям священник местной церкви. Не противоречит ли такое положение закону, ведь школа в нашей стране отделена от церкви?

3. Обязательно ли изучение основ военной службы в негосударственном образовательном учреждении «Женская историко-филологическая православная гимназия»?

4. Ситуационная задача. Обучающаяся в государственной школе в городе Воронеже гражданка Молдовы Ирина С. подала заявление с просьбой допустить ее к прохождению военных сборов после окончания 10-го класса. Как должен ответить на это заявление директор школы?

Практическое занятие № 5

Строевая подготовка. «Строевая стойка и повороты на месте».

Цель: научить обучающихся правильно выполнять строевую стойку, повороты на месте.

Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

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

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

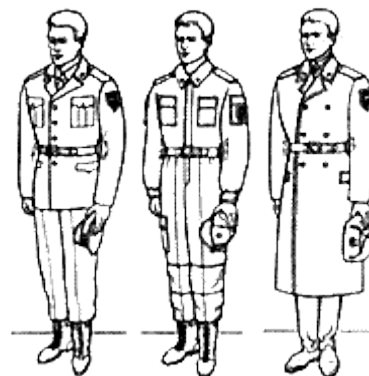
По команде «ЗАПРАВИТЬСЯ», не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

Перед командой «ЗАПРАВИТЬСЯ» подается команда «ВОЛЬНО».

Для снятия головных уборов подается команда «Головные уборы (головной убор) - СНЯТЬ», а для надевания – «Головные уборы (головной убор) - НАДЕТЬ ». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.

Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед (рис. 2)

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» — левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется к ноге.



Положение снятого головного убора:

- а - фуражки;
- б - фуражки полевой хлопчатобумажной;
- в - шапки-ушанки

Повороты на месте

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

Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:

первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела да вперед стоящую ногу;
второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

Практическое занятие № 4

«Воинское приветствие».

Цель: Научить обучающихся правильно выполнять воинское приветствие.

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении

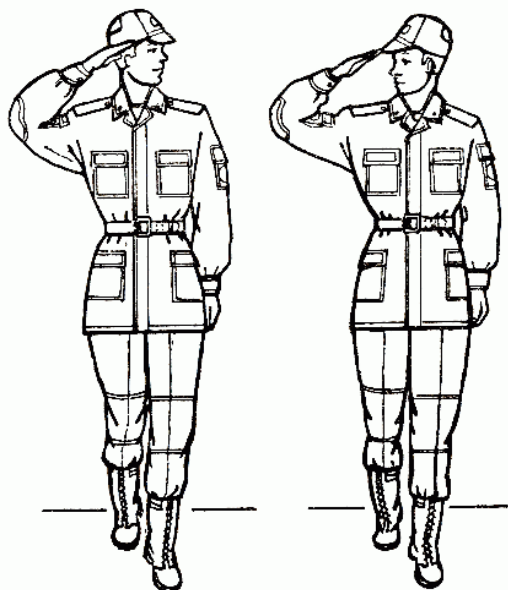
Воинское приветствие выполняется четко и молодецкато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) повернуться в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча (рис. 8). При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения (рис. 9).

Когда начальник (старший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

Выполнение воинского приветствия на месте



Выполнение воинского приветствия в движении

Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками.

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра (рис. 9); пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона.

Со вторым шагом голову поставить прямо, и правую руку опустить.

Если у военнослужащего руки заняты ношей, воинское приветствие выполнять поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Выход из строя и возвращение в строй. подход к начальнику и отход от него

Для выхода военнослужащего из строя подается команда.

Например: «Рядовой Иванов. ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» или «Рядовой Иванов. КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)».

Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: «Есть». По первой команде военнослужащий строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде военнослужащий, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону начальника, кратчайшим путем строевым шагом подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии.

Например: «Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл» или «Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл».

При выходе военнослужащего из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего военнослужащего, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из первой шеренги его место занимает стоящий за ним военнослужащий второй шеренги.

При выходе военнослужащего из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит военнослужащий, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя военнослужащего и затем становится на свое место.

При выходе военнослужащего из строя с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который при начале движения берется в положение «к ноге».

Для возвращения военнослужащего в строй подается команда.

Например: «Рядовой Иванов. СТАТЬ В СТРОЙ» или только «СТАТЬ В СТРОЙ».

По команде «Рядовой Иванов» военнослужащий, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к начальнику и отвечает: «Я», а по команде «СТАТЬ В СТРОЙ», если он без оружия или с оружием в положении «за спину», прикладывает руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю.

Если подается только команда «СТАТЬ В СТРОЙ», военнослужащий возвращается в строй без предварительного поворота к начальнику.

При действии с оружием после возвращения в строй оружие берется в то положение, в котором оно находится у стоящих в строю военнослужащих.

При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. По окончании доклада руку опускает.

При подходе к начальнику с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который берется в положение «к ноге» после остановки военнослужащего перед начальником. Рука к головному убору не прикладывается, за исключением случая, когда оружие находится в положении «за спину».

При отходе от начальника, получив разрешение идти, военнослужащий прикладывает правую руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку и, сделав три-четыре шага строевым, продолжает движение походным шагом.

При отходе от начальника с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина, который из положения «к ноге», если необходимо, берется военнослужащим в другое положение после ответа «Есть».

Начальник, подавая команду на возвращение военнослужащего в строй или давая ему разрешение идти, прикладывает руку к головному убору и опускает ее.

Практическое занятие № 6.

Строевая подготовка: Движение походным строем.

Цель: Отработка навыков движения походным строем.

Учебные вопросы:

- построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй;
- выравнивание;
- размыкание и смыкание строя;
- повороты строя на месте;
- проверить и оценить выполнение отработанных строевых приемов.

Необходимые средства обучения :

- Строевой устав ВС РФ.

Основные теоретические положения:

Походный строй отделения:

Походный строй отделения в колонну по одному.

ПОХОДНЫЙ СТРОЙ ОТДЕЛЕНИЯ – это строй, в котором военнослужащие построены в колонну на дистанциях, установленных Уставом или командиром. Походный строй применяется для передвижения отделения при совершении марша, прохождения торжественным маршем, с песней, а также в других необходимых случаях. Строевым уставом для отделения предусмотрен походный строй в колонну по одному и в колонну по два.

Отделение в составе четырех человек и менее всегда строится в колонну по одному.

Походный строй отделения в колонну по одному

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 кругом и следит за выстраиванием отделения.

Походный строй отделения в колонну по два

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

Перестроение отделения из развернутого одношереножного 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 движется 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 (направляющий военнослужащий) 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.

Порядок проведения практического занятия:

Для изучения элементов походного строя отделения в колонну по два руководитель занятия заранее выстраивает группу в развернутый одношереножный (двухшереножный) строй.

Далее, поворачивает группу-отделение направо и уточняет: «Строй, в котором вы сейчас стоите, это походный строй отделения в колонну по два».

Затем он напоминает, показывает и дает определения: колонне, направляющему, замыкающему, дистанции, глубине строя и поясняет что такое походный строй.

Элементы строя взвода руководитель- командир объясняет, показывает и дает им определения по методике изложенной выше. Для этого он строит взвод в одну, затем в две шеренги, в колонну по три (по четыре).

Практическое занятие № 7

Физическая подготовка

Учебные вопросы:

1. Физическая подготовка и ее задачи в обучении военнослужащих. Содержание и значение утренней физической зарядки военнослужащих
2. Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3-5 км).
3. Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м.
4. Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 км.
5. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в подтягивании на перекладине.

Цель: освоение приемов проведения утренней физической зарядки военнослужащих, ознакомление и разучивание техники бега на 5 км, 1 км, провести тренировку техники челночного бега 4x100м, совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения в подтягивании на перекладине Физическая подготовка является неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Ее цель – обеспечить физическую готовность воинов к боевой и повседневной деятельности. Основными задачами физической подготовки военнослужащих являются: • развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости; • овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании; • улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности. Физическая подготовка проводится на учебных занятиях, во время утренней физической зарядки, во время спортивно-массовой работы и на тренировках в процессе учебно-боевой деятельности. Утренняя физическая зарядка Утренняя физическая зарядка проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих. Она способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, является обязательным элементом распорядка дня и проводится через 10 минут

после подъема. На зарядке применяются ранее изученные на практических занятиях физические упражнения. Чередование вариантов зарядки (табл. П 1) осуществляется с учетом общих и специальных задач физической подготовки, материальной базы и особенностей боевой подготовки военнослужащих. В ходе зарядки по первому варианту общеразвивающие, специальные упражнения и упражнения вдвоем выполняются многократно в нарастающем темпе. Специальные упражнения включают энергичные повороты, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки с поворотами на 180° и 360°, бег с поворотами, простейшие приемы рукопашного боя. Упражнения вдвоем включают наклоны, повороты, приседания, перевороты через спину партнера, перетягивание и сталкивание друг друга. Основная часть зарядки проводится в виде последовательно повторяющихся сочетаний общеразвивающих, специальных упражнений и упражнений вдвоем с бегом на 500-1000 м. На зарядке по второму варианту применяются бег на скорость, эстафеты, тренировки в смешанном передвижении до 4 км или бег до 3 км. Вначале проводится тренировка в смешанном передвижении: бег на 600-1000 м чередуется с ходьбой на 200–300 м (два-три раза). Тренировка в непрерывном беге начинается с дистанции 2 км в конце первого месяца обучения; в конце второго месяца дистанция увеличивается до 3 км и преодолевается за 18–16 минут, в конце третьего месяца дистанция 3 км преодолевается за 16–15 минут.

МЕТОДИКА ОЗНАКОМЛЕНИЯ, РАЗУЧИВАНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ БЕГА НА 5 КМ

Дистанция в марш-броске преодолевается за счет чередования ходьбы и бега. Наиболее рационален темп ходьбы 120 шагов в минуту при длине шага 70–80 сантиметров; скорость движения будет 84–96 метров в минуту. Скорость бега должна быть около 200 метров в минуту: при темпе 185–190 шагов в минуту длина шага должна быть 100–105 сантиметров.

УПРАЖНЕНИЕ БЕГ НА 1 КМ. По команде «НА СТАРТ» военнослужащий подходит к стартовой линии и ставит перед ней толчковую ногу, другую – на 1,5–2 ступни сзади. По команде «ВНИМАНИЕ», слегка сгибая обе ноги, наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Голову и плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад или одной из них опереться на грунт. По команде «МАРШ» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег. Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переход на маховый шаг.

МЕТОДИКА ОЗНАКОМЛЕНИЯ И РАЗУЧИВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА НА 1 КМ

Бег на длинные дистанции проводится по пересеченной местности и требует от военнослужащих проявления не только выносливости, но и навыков в преодолении естественных препятствий (канав, рвов, заборов и т. п.). Преодоление длинных дистанций требует высоких функциональных возможностей занимающихся, для чего на тренировочных занятиях интенсивность и объем физических нагрузок постепенно и постоянно повышаются. Однообразные тренировки в пробегании дистанции, равной нормативной, приучают организм к определенному уровню развертывания резервных возможностей своих функциональных систем и поэтому не обеспечивают быстрый прирост результатов. Более рационально применять равномерный бег на дистанции больше контрольной, повторный и переменный бег с интенсивностью, близкой к максимальным возможностям занимающегося. **УПРАЖНЕНИЕ. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4X100 М.** Челночный бег выполняется по прямым дорожкам стадиона (100м) или другой ровной площадке, с размеченными дорожками (ширина – 1,25 м), линией старта и линией поворота. Для каждого стартующего посередине дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка яркого цвета высотой 0,5-0,75 м. каждый участник стартует справа от своего флажка. Обегание флажков происходит против часовой стрелки. Всего преодолевают 4 отрезка

Практическое занятие № 8

Понятие «огневая подготовка».

Устройство автомата Калашникова.

Учебные вопросы:

1. Огневая подготовка и ее предназначение. Устройство автомата Калашникова
2. Порядок неполной разборки автомата
3. Порядок сборки автомата после неполной разборки

Цель: ознакомить студентов с устройством автомата Калашникова, отработать приемы неполной разборки и сборки автомата, овладеть приемами стрельбы с места по неподвижной и

появляющейся цели днем, 1. Огневая подготовка – это обучение военнослужащих применению штатного оружия для поражения целей в бою. Она включает в себя изучение материальной части оружия, правил и приемов стрельбы, способов разведки целей и определение дальности до них, управление огнем, отработку совместных действий экипажа (расчета) при стрельбе. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова Автомат Калашникова модернизированный (рис. 10) является индивидуальным оружием и предназначен для уничтожения живой силы противника. Для поражения противника в рукопашном бою к автомату присоединяется штык-нож. Устройство автомата: 1 – приклад; 2 – выступ направляющего стержня возвратного механизма; 3 – переводчик; 4 – крышка ствольной коробки; 5 – курок; 6 – затворная рама; 7 – ударник; 8 – затвор; 9 – прицельная планка; 10 – колодка прицела; 11 – ствольная накладка; 12 – газовый поршень; 13 – газовая трубка; 14 – муфта ствола; 15 – основание мушки; 16 – цевье; 17 – шомпол; 18 – ствол; 19 – магазин; 20 – защелка магазина; 21 – боевая пружина; 22 – рычаг автопуска; 23 – спусковой крючок; 24 – пистолетная рукоятка; 25 – соединительный винт; 26 – принадлежность. Из автомата ведется автоматический огонь или одиночный огонь. Автоматический огонь ведется короткими (до 5 выстрелов) и длинными (до 10 выстрелов) очередями и непрерывно. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина емкостью на 30 патронов. Наиболее действительный огонь из автомата – на расстоянии до 400 м. Прицельная дальность стрельбы – 1000 м. Дальность прямого выстрела по грудной фигуре – 350 м, по бегущей фигуре – 525 м. Сосредоточенный огонь из автоматов по наземным целям ведется на дальность до 800 м, а по самолетам и парашютистам – до 500 м. Темп стрельбы около 600 выстрелов в минуту. Боевая скорострельность: при стрельбе очередями – до 100 выстрелов в минуту, при стрельбе одиночными выстрелами – до 40 выстрелов в минуту. Вес автомата без штыка-ножа со снаряженным магазином из легкого сплава 3,6 кг. Вес штыка-ножа с ножнами – 450 г. Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов:

- ствола со ствольной коробкой, с прицельным приспособлением и прикладом;
- крышки ствольной коробки;
- затворной рамы с газовым поршнем;
- затвора;
- возвратного механизма;
- газовой трубки со ствольной накладкой;
- ударно-спускового механизма;
- цевья;
- магазина;
- штыка-ножа.

В комплект автомата входят принадлежность, ремень в сумке и сумка для магазинов. Разборку и сборку автомата производят на столе или чистой подстилке; части и механизмы кладут в порядке разборки, обращаются с ними осторожно, не складывают одну часть на другую и не применяют излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата сличить номера на его частях: у каждого автомата номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях автомата. Разборка автомата может быть неполная и полная: неполная – для чистки, смазки и осмотра автомата; полная – для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте.

Практическое занятие № 9.

«Неполная разборка и сборка Автомата».

Цель: Познакомить обучаемых с материальной частью АКМ(АКМС).

Дать практические навыки обращения с автоматом Калашникова.

Учебные вопросы:

Изучить назначение и боевые свойства автомата Калашникова;

Основные части и механизмы АКМ (А КМС);

Получить практические навыки по неполной разборке и сборке автомата Калашникова .

Необходимые средства обучения :

- АК-74(ММГ АК-74).

- Брезент (плащ-палатка)

Основные теоретические положения:

НАЗНАЧЕНИЕ И БОЕВЫЕ СВОЙСТВА АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА

Основным видом автоматического стрелкового оружия в Вооруженных Силах Российской Федерации является 5,45-мм автомат Калашникова АК-74

Автомат Калашникова является индивидуальным оружием и предназначен для уничтожения живой силы противника. Для поражения противника в рукопашном бою к автомату присоединяется штык-нож.

Из автомата ведется автоматический огонь или одиночный огонь (стрельба одиночными выстрелами). Автоматический огонь является основным видом огня из автомата, он ведется короткими (до 5 выстрелов) и длинными (до 10 выстрелов) очередями и непрерывно. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина емкостью на 30 патронов. Наиболее действенный огонь из автомата - на расстоянии до 400 м. Прицельная дальность стрельбы - 1000 м.

Дальность прямого выстрела по грудной фигуре - 350 м, по бегущей фигуре - 525 м.

Сосредоточенный огонь из автоматов по наземным целям ведется на дальность до 800 м, а по самолетам и парашютистам - до 500 м.

Темп стрельбы - около 600 выстрелов в минуту.

Боевая скорострельность: при стрельбе очередями - до 100 выстрелов в минуту, при стрельбе одиночными выстрелами - до 40 выстрелов в минуту.

Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов :

- ствола со ствольной коробкой, с прицельным приспособлением и прикладом;
- крышки ствольной коробки;
- затворной рамы с газовым поршнем;
- затвора;
- возвратного механизма;
- газовой трубки со ствольной накладкой;
- ударно-спускового механизма;
- цевья;
- магазина;
- штык- ножа.

1 - приклад; 2 - выступ направляющего стержня возвратного механизма;

3 - переводчик; 4 - крышка ствольной коробки; 5 - курок; 6 - затворная рама; 7 - ударник; 8 - затвор; 9 - прицельная планка; 10 - колодка прицела;

11- ствольная накладка; 12 - газовый поршень; 13 - газовая трубка;

14 - муфта ствола; 15 - основание мушки; 16 - цевье; 17 - шомпол; 18 - ствол; 19 - магазин; 20 - защелка магазина; 21 - боевая пружина; 22 -рычаг автопуска; 23 спусковой крючок; 24 - пистолетная рукоятка; 25 - соединительный винт; 26 – принадлежность

В комплект автомата входят: принадлежность, ремень в сумке и сумка для магазинов (в комплект автомата АКМС, кроме того, входит чехол для автомата с карманом для магазина).

Автоматическое действие автомата основано на использовании энергии пороховых газов, отводимых из канала ствола к газовому поршню затворной рамы.

Если переводчик установлен на автоматический огонь, то стрельба будет продолжаться до тех пор, пока нажат спусковой крючок и в магазине есть патроны.

Если переводчик установлен на одиночный огонь, то при нажатии на спусковой крючок произойдет только один выстрел; для производства следующего выстрела необходимо отпустить спусковой крючок и снова нажать на него.

ПОРЯДОК НЕПОЛНОЙ РАЗБОРКИ (СБОРКИ) АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА

Разборка автомата Калашникова может быть неполной и полной.

Неполная разборка автомата Калашникова проводится для чистки, смазки и осмотра автомата.

Полная разборка автомата Калашникова проводится для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте.

Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

Разборку и сборку автомата производят на столе или чистой подстилке; части и механизмы кладут в порядке разборки, обращаются с ними осторожно, не складывают одну часть на другую и не применяют излишних усилий и резких ударов.

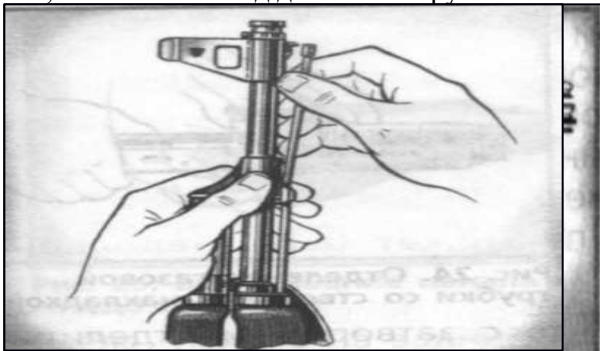
При сборке автомата надо сличить номера на его частях: у каждого автомата номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях автомата.

Порядок неполной разборки автомата:

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

2) Проверить, нет ли патрона в патроннике. Для чего опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

3) Вынуть пенал с принадлежностью. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел

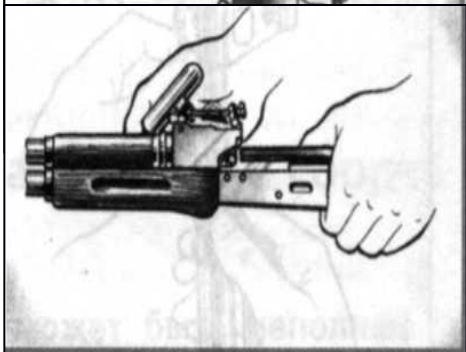
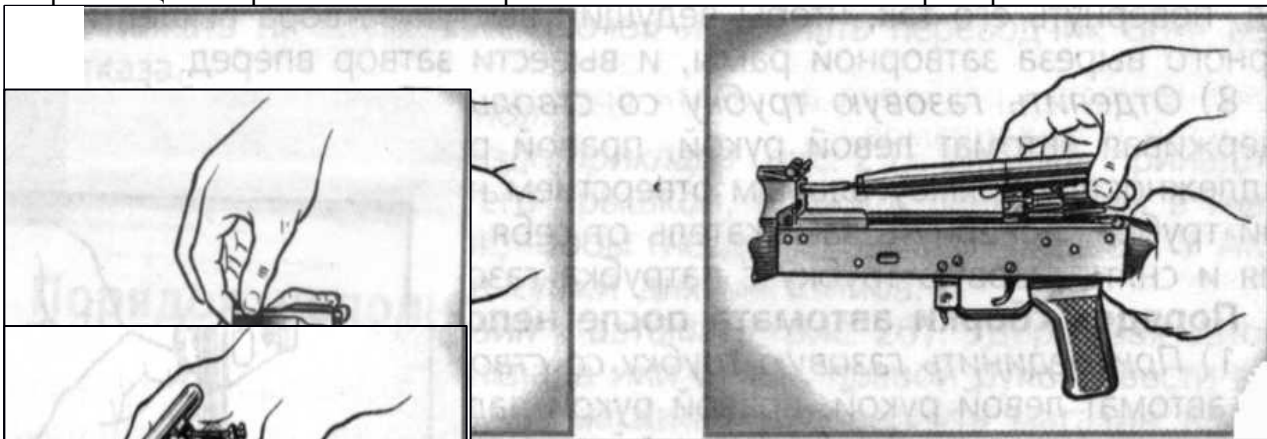


из гнезда, раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку, шпильку. (У автомата со складывающимся прикладом АКМС- пенал носится в кармане сумки для магазинов).

4) Отделить шомпол . Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основание мушки, и вынуть шомпол вверх. При отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой.

5) Отделить крышку ствольной коробки .левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

6) Отделить возвратный механизм . Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки, приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.



7) Отделить затворную раму с затвором Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

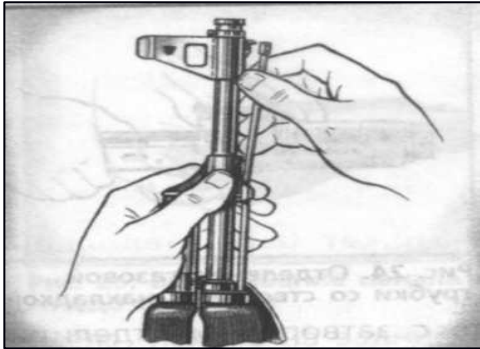
Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху, правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

8). Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал с принадлежностью прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры
Порядок сборки автомата после неполной разборки:

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

2) Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую руку и вставить затвор цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

3) Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки



прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы. Небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

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

5) Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в



полукруглый вырез на колодке прицела; нажать задний конец крышки ладонью правой руки впереди книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки

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

7) Присоединить шомпол. (Рис 9) Вставить шомпол в специальные гнезда на канале ствола, потянуть его вниз к казенной части оружия так, чтобы его головка вошла под упор основания мушки автомата.



8) Вложить пенал в гнездо приклада. Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить

пенал, вложить пенал дном в гнездо так, чтобы гнездо закрылось крышкой. У АКМС пенал убирается в карман сумки для магазинов.

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

Практическое занятие № 10

Отработка начальных навыков обращения с оружием

Подготовка оружия к стрельбе.

Цель: Приобретение обучающимися правил и навыков обращения с оружием. Хранение его и подготовка к стрельбе.

Автомат должен содержаться в чистоте и полной исправности, быть готовым к действию. Это достигается своевременной и умелой чисткой, смазкой и правильным хранением. Обращаться с автоматом нужно бережно. При проверке работы ударно-спускового механизма автомата не производят излишних спусков курка.

При казарменном и лагерном расположении автомат хранится в пирамиде; в особом отделении той же пирамиды хранятся магазины, сумка для магазинов, штык-нож в ножнах и масленка, а для автомата со складывающимся прикладом, кроме того, пенал с принадлежностью и чехол для автомата.

Сумка для магазинов и ремень должны храниться чистыми и сухими.

При временном расположении в каком-либо здании автомат хранится в сухом месте в удалении от дверей, печей и нагревательных приборов. В боевой обстановке военнослужащий должен автомат держать при себе, в руках.

Задание.

Ознакомиться с частями и механизмами АКМ.

Разобраться и понять принцип работы частей и механизмов при производстве выстрела.

Выполнить неполную разборку (сборку) АКМ.

Отработать норматив по неполной разборке сборке АКМ.

Содержание отчета.

Дать определение назначения АК-74.

Выписать тактико-технические характеристики АК-74.

Выписать основные части АК в порядке неполной разборки (сборки).

Выписать основные правила хранения и ухода за АК.

Выписать основные правила безопасности при обращении с оружием.

Контрольные вопросы:

Предназначение и боевые свойства автомата Калашникова?

Какие основные характеристики стрельбы из автомата Калашникова вы можете назвать?

На чем основано автоматическое действие автомата Калашникова?

Какие основные части и механизмы автомата Калашникова вы знаете?

Принцип работы частей и механизмов АК при производстве выстрела.

С какой целью проводится неполная разборка и сборка автомата Калашникова?

На каких частях автомата Калашникова проставлен его серийный номер?

Почему не рекомендуется и даже вредна частая разборка автомата Калашникова?

В каких случаях проводится полная разборка автомата Калашникова?

Выводы:

1) Основным видом автоматического стрелкового оружия в Вооруженных Силах Российской Федерации является 5.45-мм автомат Калашникова (АК-74)

2) Разборка и сборка автомата производится на столе или на чистой подстилке.

3) Обращаться с частями и механизмами автомата Калашникова следует осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов.

4) При сборке автомата сличаются номера на его частях с номером на ствольной коробке.

5) Полная разборка автомата Калашникова проводится только при его сильном загрязнении.

6) При обращении с оружием нельзя забывать про меры безопасности.

Используемая литература.

Основы безопасности жизнедеятельности 10,11 кл., АТ Смирнов, Б.О. Хренников, изд.

Просвещение, Москва 2009г.

Безопасность жизнедеятельности, учебное пособие СПО, А.Т. Смирнов, М. А. Шахраманьян и др., изд. Дрофа, 2010г

Безопасность жизнедеятельности, учебное пособие СПО, Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапов и др., изд.8 стереотип., изд. центр «Академия», 2009г

Учебник сержанта войск РХБ защиты МО РФ, под редакцией генерал-майора Мельника Ю.Р. изд. «Ульяновский дом печати»

Практическое занятие № 11

Основы общевойскового боя. Тактическая подготовка.

Цель: Овладение обучающимися навыками ведения боя.

Обязанности солдата, порядок выполнения команд, маскировка, выбор места для стрельбы.

1. Тактическая подготовка и ее предназначение.

2. Обязанности солдата в бою.

3. Способы передвижения солдата на поле боя и правила ведения огня в бою.

Тактическая подготовка – это система обучения личного состава подразделения, частей и соединений, а также командиров и органов управления ведению боевых действий.

Тактическая подготовка солдата включает изучение характеристик современного боя, приемов и действий в бою, способов применения оружия в бою, воспитание у военнослужащих высоких морально-боевых качеств.

Современный общевойсковой бой и его характеристика

Современный бой – основная форма тактических действий войск авиации и флота, организованное вооруженное столкновение соединений, частей и подразделений,

представляющее собой согласованные по цели, месту и времени удары, огонь и маневр в целях уничтожения (разгрома) противника и выполнения других тактических задач в определенном районе в течение короткого времени.

Современный бой по своему характеру является общевойсковым. Он ведется объединенными усилиями всех участвующих в нем войск с применением танков, боевых машин пехоты (бронетранспортеров), артиллерии, средств противовоздушной обороны, самолетов, вертолетов и другой боевой техники и вооружения. Общевойсковой бой может вестись с применением ядерного оружия и других средств поражения или с применением только обычного оружия. В бою с применением только обычного оружия основным средством поражения является огонь артиллерии, танков, боевых машин пехоты (бронетранспортеров), зенитных средств и стрелкового оружия в сочетании с ударами авиации. Бой характеризуется решительностью, высокой маневренностью, напряженностью и скоротечностью, быстрыми и резкими изменениями обстановки и разнообразием применяемых способов его ведения.

Современный бой требует от солдата большого напряжения моральных и физических сил, предъявляет высокие требования к качеству воспитания и обучения воина.

В бою каждый солдат обязан:

- знать боевую задачу взвода, своего отделения (танка) и свою задачу;
- знать боевые возможности танков, других бронированных машин и противотанковых средств противника, их сильные и слабые стороны, особенно наиболее уязвимые места;
- знать объем и последовательность оборудования фортификационных сооружений;
- постоянно вести наблюдение, своевременно обнаруживать противника и немедленно докладывать о нем командиру;
- смело и решительно действовать в наступлении, стойко и упорно – в обороне, уничтожать противника всеми способами и средствами, проявлять храбрость, инициативу и находчивость в бою, оказывать помощь товарищу;
- умело использовать местность, средства индивидуальной защиты и защитные свойства машин; уметь быстро оборудовать окопы и укрытия, осуществлять маскировку, преодолевать заграждения, препятствия и зоны заражения, устанавливать и обезвреживать противотанковые и противопехотные мины; проводить специальную обработку;
- уметь опознавать воздушного противника и вести огонь по его самолетам, вертолетам и другим воздушным целям из стрелкового оружия, знать их наиболее уязвимые места;
- защищать командира в бою, в случае его ранения или гибели смело брать на себя командование подразделением.

Практическое занятие № 12

Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности

Цель: Овладение обучающимися навыками ведения боя.

Обязанности солдата, порядок выполнения команд, маскировка, выбор места для стрельбы.

1. Тактическая подготовка и ее предназначение.
2. Обязанности солдата в бою.
3. Способы передвижения солдата на поле боя и правила ведения огня в бою.

Участки местности, скрытые от наблюдения и огня противника, преодолеваются ускоренным шагом или бегом. Темп ускоренной ходьбы в среднем – 130–140 шагов в минуту, длина шага – 80–90 см.

Длительное передвижение ускоренным шагом утомительно, поэтому целесообразно применять чередование ходьбы и бега. Этим же способом солдат передвигается в ходе атаки. При этом оружие держится в положении для немедленного открытия огня.

Для скрытного передвижения по местности с невысокими укрытиями (низкий кустарник, высокая трава, канава и т. п.) применяется ходьба пригнувшись. При этом способе передвижения необходимо согнуть ноги в коленях, подать корпус вперед, смотреть перед собой и двигаться широким шагом. Все движения выполняются свободно, без напряжения.

Движение вверх по склону производится укороченным шагом с наклоном корпуса вперед. При большой крутизне подъем следует совершать зигзагами, т. е. двигаться попеременно то правым, то левым боком к скату на слегка согнутых ногах, опираясь ребрами подошв и каблуков о выступы горы. На крутые подъемы можно также взбираться прямо, придерживаясь руками за ветки, кусты, пучки густой травы и ставя ноги на всю ступню «елочкой».

Движение вниз по склону производится свободным шагом с постановкой ноги на пятку, отклоняя корпус назад. Спуск по крутым склонам можно совершать боком, приставными шагами, по возможности придерживаясь рукой за неровности склона.

Передвижение по вязкому или скользкому грунту производится короткими шагами: ноги следует переставлять быстро, чтобы они не успели глубоко увязнуть в почве или соскользнуть с опоры. Ставить ногу надо на всю ступню и стараться для опоры выбирать более твердые участки (кочки, борозды, выступы, корни и т. п.).

Для преодоления отдельных участков местности используется медленный в среднем темпе и скоростной бег.

Медленный бег применяется при перемещении на длинные дистанции. Корпус при беге наклоняется вперед несколько больше, чем при ходьбе. Темп бега – 150–165 шагов в минуту при длине шага 70–90 см.

Бег в среднем темпе производится свободным маховым шагом. Корпус при этом держится с небольшим наклоном вперед. Быстрое продвижение вперед обеспечивается за счет энергичного заднего толчка, после которого нога, согнутая в колене, выносится бедром вперед-вверх и ставится на всю ступню. Голень не должна выноситься сильно вперед, а ступня не должна ставиться на землю далеко от проекции центра тяжести. Темп бега – 165–180 шагов в минуту, длина шага – 85–90 см.

Скоростной бег применяется при перебежках, выбегании из укрытий к боевым и транспортным машинам, разбеге перед преодолением препятствий. Корпус наклоняется вперед больше, чем при беге в среднем темпе, а отталкивание ногой и движение руками производятся энергичнее.

Увеличение длины шага обеспечивается за счет заднего толчка ногой и быстрого выноса ее бедром вперед. Нога после отталкивания выносится вперед-вверх согнутой в колене и мягко ставится на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю ступню. Темп бега – 180–200 шагов в минуту, длина шага – 120–150 см.

Перебежки применяются для быстрого сближения с противником на открытой местности. Для перебежки из положения лежа необходимо вначале поставить оружие на предохранитель, по предварительной команде наметить путь движения и укрытое место остановки. Затем по исполнительной команде быстро вскочить, как при выполнении команды «Встать!», и стремительно перебежать в намеченное место. На месте остановки с разбегу лечь на землю, отползти несколько в сторону, а достигнув указанного в команде места, изготовиться для ведения огня. Длина перебежки зависит от местности и огня противника и в среднем должна быть 20–40 шагов. Чем больше открыта местность и сильнее огонь, тем быстрее и короче должна быть перебежка.

Переползание применяется для незаметного приближения к противнику и скрытного преодоления участков местности, имеющих незначительные укрытия, неровности рельефа и находящихся под наблюдением или обстрелом противника.

В зависимости от обстановки, рельефа местности и огня противника переползание производится по-пластунски, на полчетвереньках и на боку. Как и перед перебежкой, необходимо сначала наметить путь передвижения и укрытие места для остановок.

Для переползания по-пластунски надо лечь плотно на землю, правой рукой взять оружие за ремень у верхней антабки и положить его на предплечье этой руки. Подтянуть правую (левую) ногу и одновременно вытянуть левую (правую) руку возможно дальше, отталкиваясь согнутой ногой, передвинуться вперед, подтянуть другую ногу, вытянуть другую руку и продолжать движение в том же порядке. При переползании голову высоко не поднимать.

Для переползания на полчетвереньках встать на колени и опереться на предплечья или на кисти рук. Подтянуть согнутую правую (левую) ногу под грудь, одновременно левую (правую) руку вытянуть вперед. Передвинуть тело вперед до полного выпрямления правой (левой) ноги, одновременно подтягивая под себя другую согнутую ногу и вытягивая другую руку, продолжать движение в том же порядке. Оружие держать: при опоре на предплечья – так же, как и при переползании по-пластунски; при опоре на кисти рук – в правой руке.

Для переползания на боку лечь на левый бок, подтянув вперед левую ногу, согнутую в колене, опереться на предплечье левой руки; правой ногой упереться каблучком в землю возможно ближе к себе; разгибая правую ногу, передвинуть тело вперед, не изменяя положения продолжать движение в том же порядке. Оружие держать правой рукой, положив его на бедро левой ноги.

Для ведения огня автоматчик занимает место, указанное командиром отделения или выбирает его сам, учитывая обстановку, характер местности и поставленную задачу. Место для стрельбы должно обеспечивать широкий обзор и обстрел и укрывать стрелка от наблюдений противника.

Наблюдение является одним из наиболее распространенных способов ведения разведки противника и местности. Наблюдение организуется во всех видах боевой деятельности войск и ведется непрерывно днем и ночью. В условиях ограниченной видимости наблюдение ведется с применением приборов ночного видения и других технических средств, средств освещения местности и дополняется подслушиванием.

- сведения о противнике и своих подразделениях;
- место для наблюдения;
- сектор (полоса), район (объект) наблюдения, за чем наблюдать и на что обратить особое внимание;
- направления вероятного подлета самолетов (вертолетов) противника;
- порядок доклада результатов наблюдения, сигналы оповещения.

Практическое занятие № 13

Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка.

Учебные вопросы

1. Шанцевый инструмент и его назначение
2. Порядок оборудования позиций отделения
3. Назначение, размеры и последовательность отрывки окопа

Вопрос № 1 Шанцевый инструмент и его назначение Шанцевый инструмент (нем. Schanze — окоп, укрепление) — ручной инструмент, предусмотренный по штату в воинских подразделениях и предназначенный для выполнения инженерных работ. Подразделяется на носимый и возимый шанцевый инструмент. Носимый инструмент (малая пехотная лопата) входит в полевое снаряжение сержантов и солдат, используется главным образом для рытья окопов. Возимый шанцевый инструмент предусматривается по штату в парках, а также в комплекте боевых и транспортных машин. Он включает: - малую пехотную лопату, - большую сапёрную лопату, - топор плотничный, - кирку-мотыгу, - пилу поперечную, - лом, - другие инструменты. Возимый инструмент применяется главным образом при оборудовании войсками занимаемых позиций, районов расположения. Лопаты затачивают на ручных (механических) точилах, электрозаточных станках и с помощью напильников. В саперных лопатах затачивают нижнее ребро с передней (вогнутой) стороны, ширина фаски 3-5 мм. Лезвие топора вначале грубо затачивают на ручном (механическом) точиле или электрозаточном станке с обеих сторон, ширина затачиваемых фасок 10-15 мм, угол заточки 23 градуса. Нижнюю часть лезвия срезают на 1 мм. Затем производят правку лезвия на бруске и окончательную доводку на оселке. При доводке и правке производят заострение лезвия с двух сторон на ширину фасок 1-2 мм. Для перерубания проволоки лезвие топора притупляют напильником или бруском до толщины 1,25 мм. По выполнении задачи инструмент очищают от земли, пыли, ржавчины, затачивают и насухо протирают, при этом устраняют мелкие неисправности (погнутости, забоины). Пехотные лопаты вкладывают в чехлы, остальной шанцевый инструмент слегка смазывают и сдают на склады частей или в хранилища подразделений. В холодное время года инструмент протирают и смазывают лишь после того, как он отпотеет в теплом помещении или высохнет у костра.

Вопрос № 2 Порядок оборудования позиций отделения

Позиция отделения. Мотострелковое отделение в обороне занимает позицию до 100м по фронту. Позиция - это участок местности, занятый или намеченный к занятию подразделением для ведения боя. Она должна иметь криволинейное или ломаное начертание. Общая длина позиции (окопа, траншеи) на отделение составляет в этом случае 120-130м. Место для позиции отделения указывает командир взвода, между тем командир отделения должен уметь тактически грамотно расположить личный состав на позиции отделения. На позиции личный состав размещается так, чтобы между солдатами были интервалы до 15м. Командир отделения обычно находится на позиции в таком месте, откуда удобнее управлять отделением, наблюдать за местностью и за сигналами командира взвода. Как правило, это в центре, с ним рядом находятся пулеметчик, снайпер и гранатометчик. Позиция отделения включает: - огневые позиции БМП и других огневых средств (РПК, РПГ); - места для стрельбы стрелков; - перекрытые щели (для личного состава).

Огневые позиции должны иметь хорошие секторы обстрела и по возможности скрытые пути подхода и выдвижения.

По назначению огневые позиции подразделяются на основные, запасные, временные и ложные. Основные - для выполнения поставленных огневых задач в наиболее ответственные периоды боя; Запасные - для перехода на них в случае обстрела противником основных позиций, а также при невозможности выполнить возникшую огневую задачу с основной позиции;

Временные - для решения отдельных огневых задач, поддержки действий подразделений, обороняющих передовую позицию (боевого охранения), отражения разведки противника, ведения огня ночью;

Ложные - для введения противника в заблуждение относительно истинного местонахождения основных и запасных позиций (огневых позиций).

Огневые позиции выбираются с учётом выполняемых задач и условий местности, они оборудуются в инженерном отношении и тщательно маскируются. В

первую очередь на позиции отделения отрываются одиночные (парные) окопы для автоматчиков, пулемётчика, гранатомётчика и окоп для БМП. Сначала отрываются одиночные окопы для стрельбы лёжа, производится маскировка БМП под фон местности; затем производится углубление окопов до 1,1м, устройство групповых окопов, отрывается окоп для БМП на основной огневой позиции; одиночные и групповые окопы соединяются между собой ходом сообщения глубиной - 0,6м в окоп на отделение; в ходе сообщения обязательно оборудуются запасные ячейки и площадки для стрельбы из стрелкового оружия. Во вторую очередь оборудуется окоп для БМП на запасной огневой позиции, а также ход сообщения от окопа на отделение до основной огневой позиции БМП; устраивается перекрытая щель (блиндаж), бойницы, ниши для боеприпасов. В дальнейшем ход сообщения углубляется до глубины 1,5м, устраиваются ниши для продовольствия, отрывается ход сообщения в глубину опорного пункта взвода. Все ходы сообщения должны оборудоваться ячейками для стрельбы в целях проведения манёвра силами и огнём.

Командир отделения должен предусмотреть и назначить необходимое количество личного состава для оборудования на позиции тупика и уширенной части траншеи (для переноса раненных и возможности одновременного передвижения личного состава в противоположных направлениях), ниши для хозяйственных нужд, отхожего места. Чтобы уменьшить поражение личного состава осколками и ударной волной, прямолинейные участки т траншей (фасы) должны быть не более 15- 20м, а изгибы между фасадами должны располагаться под углом 120-160 градусов. Всего на устройство окопа на отделение пехотной лопатой требуется 200-300 чел.-час, сапёрной лопатой - 100-150 чел.-час. На производство работ первой очереди необходимо - 6 ч. Второй очереди - до 15 часов, в дальнейшем до 12 ч. Всего на оборудование позиции отделению требуется до 3 суток.

Вопрос № 3 Назначение, размеры и последовательность отрывки окопа для стрелка. Для ведения огня, наблюдения и защиты от средств поражения личный состав на занимаемых позициях устраивает сначала одиночные окопы для стрельбы лёжа, затем углубляет их для стрельбы с колена и стоя.

Перед отрывкой окопа каждый солдат применяется к местности, располагаясь так, чтобы иметь хороший обзор и обстрел в заданном секторе и не быть заметным противнику.

Затем солдат отрывает одиночный окоп для стрельбы лёжа и расчищает себе обзор и обстрел, если ему мешают местные предметы.

Одиночный окоп для стрельбы лёжа. Одиночный окоп представляет собой выемку с насыпью впереди и с боков, обеспечивающую удобное размещение оружия и солдата при ведении огня и защиту от средств поражения противника. В одиночном окопе для стрельбы лёжа выемка делается шириной 60 см, длиной 170 см и глубиной 30 см, чтобы солдат в ней был полностью скрыт. Для удобства стрельбы в передней части выемки оставляется порожек шириной 25-30 см на 10 см выше дна окопа, обеспечивающий опору для локтей. Вынутая при отрывке земля выбрасывается вперед (в сторону противника) и образует насыпь, которая называется бруствером. При ведении огня из окопа в сторону одного из флангов, высота бруствера окопа со стороны противника (с фронта) делается на 20 см больше, чем в секторе обстрела. Объем вынутого грунта 0,3 м³. На устройство требуется 0,5 чел. час.

Отрывка одиночного окопа для стрельбы лёжа под огнем противника выполняется так:

- лёжа на выбранном месте, солдат кладет автомат справа от себя на расстояние вытянутой руки стволом к противнику;
- повернувшись на левый бок, вытягивает левой рукой за лоток лопату из чехла, обхватывает черенок двумя руками и ударами на себя подрезает дерн или верхний уплотненный слой земли, обозначая спереди и с боков границы выемки;

- после этого перехватывает лопату и ударами от себя отворачивает дерн, кладет его спереди и приступает к отрывке. Во время работы следует:
 - лопату врезать в землю углом лотка не отвесно, а наискось;
 - тонкие корни перерубать острым краем лопаты;
 - для образования бруствера дерн и землю выбрасывать вперед в сторону противника, оставляя между краем выемки и бруствером небольшую площадку, называемую бермой, шириной 20–40 см;
 - голову держать ближе к земле, не прекращая наблюдения за противником. Когда в передней части выемки окопа будет достигнута необходимая глубина, солдат, отодвинувшись назад, продолжает отрывку выемки до требуемой длины, чтобы укрыть туловище и ноги. По окончании отрывки бруствер разравнивается лопатой и маскируется под вид и цвет местности подручным материалом: травой, ветками, пахотной землей и т. п. Каждый солдат, не ожидая приказаний командира, углубляет окоп для стрельбы лежа, создавая одиночный окоп для стрельбы с колена, а затем для стрельбы стоя на дне рва.

Практическое занятие № 14

Виды боевых ранений и опасность их получения. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи.

Цель практического занятия состоит в том, чтобы получить начальные навыки в оценке состояния пострадавшего и оказании первой доврачебной помощи при ранениях и травмах.

Основной формой подготовки к практическому занятию является самостоятельная работа с рекомендованной литературой и конспектом.

При подготовке к занятию необходимо повторить:

основные виды ранений и их признаки;

основные виды травм и их признаки;

средства оказания первой помощи при ранениях и травмах;

порядок наложения мягких повязок на конечности;

порядок наложения мягких повязок на грудную клетку;

порядок наложения мягких повязок на голову;

порядок наложения кровоостанавливающего жгута;

порядок транспортной иммобилизации конечностей.

Студенты должны быть готовы оценить состояние раненого или травмированного и оказать ему первую помощь.

Действия студентов на рабочих местах организуются в парах «раненый – врач», по пять — шесть пар на рабочее

Выполнив задачу на рабочем месте «врач» докладывает преподавателю, который проверят правильность его действий и при необходимости делает замечания. Каждый обучаемый на всех рабочих местах должен поработать как в роли «раненого», так и в роли «врача».

На поле боя возможно осуществить следующие медицинские мероприятия:

- 1) временную остановку наружного кровотечения
- 2) наложение повязки на рану и на ожоговую поверхность,
- 3) иммобилизацию поврежденной области
- 4) инъекцию раствора анальгетика с помощью шприц-тюбика,
- 5) дачу внутрь таблетированного препарата антибиотиков,
- 6) борьбу с асфиксией.

Практическое занятие № 15

Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации

Цели и задачи Цели: (в т.ч. в области умений и знаний способствующих развитию общих и формированию профессиональных компетенций).

Учебные: систематизировать и закрепить полученные на лекции теоретические знания, на примере конкретных больных узнать основные стандарты ухода и самостоятельно использовать приобретенные знания, овладеть необходимым видом профессиональной деятельности и практическими умениями, соответствующими профессиональными компетенциями при изучении темы. развивающие: способствовать развитию логического мышления, формировать самостоятельность мышления, способность к саморазвитию и самосовершенствованию,

расширять профессиональный кругозор задание: Первоначальная оценка обстановки. Очередность предпринимаемых действий. Оценка состояния жизненно важных функций организма.

План проведения мероприятий по оказанию первой медицинской помощи.

1. Оценить состояния больного.
2. Определить характер и тяжесть поражений.
3. Значение термин сердечно - легочная реанимация.

Цель сердечно - легочной реанимаций. Определить проходимость дыхательных путей. Вопросы для самоконтроля.

1. Организация оказания скорой медицинской помощи населению.
2. Виды медицинской помощи: первая медицинская помощь, доврачебная
3. медицинская помощь, первая врачебная медицинская помощь, квалифицированная медицинская помощь, специализированная медицинская помощь.
4. Учреждения скорой медицинской помощи.
5. Принципы оказания первой медицинской помощи
6. Принципы и способы транспортировки пострадавших и заболевших.
7. Терминальные состояния: определение, стадии. Биологическая смерть, ее признаки.
8. Показания и противопоказания к проведению сердечно-легочной реанимации.
9. Виды инородных тел верхних дыхательных путей.
10. Восстановление проходимости дыхательных путей.

Каковы правильные действия по нанесению прекардиального удара в области грудины:

А- прекардиальный удар, короткий и достаточно резкий, наносится в точку, расположенную на груди выше мечевидного отростка на 2—3 см, локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен вдоль тела пострадавшего, сразу после удара выяснить возобновилась ли работа сердца

Б- прекардиальный удар наносится ладонью в точку, расположенную на груди выше мечевидного отростка на 2-3 см и на 2 см влево от центра грудины, локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен поперек тела пострадавшего, удар должен быть скользящим;

В- прекардиальный удар наносится ребром сжатой в кулак ладони в точку, расположенную на груди выше мечевидного отростка на 2—3 см, сразу после удара проверить пульс..

Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Какова последовательность ваших действий:

А- положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;

Б- положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на груди положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочередно ритмично через каждые 2—3 секунды;

В- положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, положить ладонь одной руки на нижнюю треть грудины (на 2—2,5 см выше мечевидного отростка), ладонью другой руки накрыть первую для усиления давления. Пальцы обеих кистей не должны касаться грудной клетки, большие пальцы должны смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

На грудь накладывают спиральную или крестообразную повязку. Для спиральной повязки (рис. 7, а) отрывают конец бинта длиной около 1,5 м, кладут его на здоровое надплечье и оставляют висеть (1) косо на груди. Бинтом, начиная снизу со спины, спиральными ходами (2-9) бинтуют грудную клетку. Свободно висящие концы куска бинта связывают.

Практическое занятие № 16

Боевое Знамя части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевые традиции Вооруженных сил РФ

Боевые традиции Вооруженных Сил России Содержание:

1. Боевые традиции Вооруженных Сил России.
2. Символы воинской чести.

Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Цель урока: Сформировать теоретические знания о боевых традициях Вооруженных Сил России
Задание:

1. В рабочей тетради записать тему, содержание, цель урока.
2. Прочитать учебный материал.
3. Ответить на контрольные вопросы.

Учебный материал.

1. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Вооруженные силы любого государства имеют свои боевые традиции. Боевые традиции Вооруженных Сил РФ — это исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и несением воинской службы. Их содержание определяется историческими условиями формирования, общественным и государственным строем страны, характером и предназначением вооруженных сил. Воинские традиции далеко не однородны. Некоторые из них являются общими для всех вооруженных сил, другие характерны для определенного рода или вида войск, объединения, соединения, части, корабля, трети — для определенной воинской профессии. Условия деятельности воинских коллективов также влияют на формирование и проявление воинских традиций. Обычно воинские традиции подразделяются:

- по степени общности — на общие (характерные для всех ВС) и частные (характерные для определенного вида ВС, рода войск и т.д.);

- по степени устойчивости — на устоявшиеся, отмирающие, возрождающиеся;

- по степени общественной значимости — на боевые, ратно-трудовые и традиции воинского быта. Наиболее значимыми среди воинских традиций являются боевые, определяющие поведение воинов и воинских коллективов в ходе боевых действий или в условиях, приближенных к боевым. Боевыми традициями воинов ВС РФ являются:

- беззаветная преданность своей Родине и постоянная готовность к ее защите;

- верность воинской присяге и воинскому долгу, умение стойко переносить трудности военной службы;

- любовь к своей части, кораблю, воинской специальности;

- верность Боевому Знамени части, Военно-Морскому флагу корабля;

- войсковое товарищество и коллективизм;

- уважение к командиру и защита его в бою;

- гуманное отношение к поверженному врагу, населению побежденных стран и пленным;

- постоянное стремление к овладению военно-профессиональными знаниями, совершенствование выучки и воинского мастерства, высокая бдительность, поддержание постоянной боевой готовности своей части, корабля.

Рассмотрим эти боевые важнейшие традиции армии и флота подробнее. В тяжелых испытаниях родилась и крепла замечательная боевая основополагающая традиция — любовь к земле предков, к своему Отечеству, постоянная готовность выступить на его защиту. На Руси исстари ненавидели захватчиков, врагов Отечества, презирали изменников и предателей. Любить Родину — значит быть непримиримым к ее врагам. Эта истина пронесена через века. Измена Родине — преступление, которое никогда не искупить. В людской памяти навсегда остается презрение к предателю. А его родные и близкие, даже если и не виноваты, покрываются позором этого преступления. Патриотизм русских воинов проявлялся и проявляется прежде всего в верности присяге и своему воинскому долгу, в храбрости и массовом героизме в бою.

Традиция любви к своей части, кораблю, воинской специальности имеет давнюю историю. С Петровской эпохи принцип наименования полков по месту их формирования или длительной дислокации становится твердым правилом. Эти названия, освященные огнем боев, со временем стали символами воинской славы и чести. Воины гордились принадлежностью к прославленному подразделению. Они были верны закону: умрем, но не уроним чести своего полка.

Исключительно важными традициями армии и флота являются войсковое товарищество и коллективизм. Еще со времен Суворова заповедью русского солдата стало крылатое выражение:

«Сам погибай, а товарищей выручай». Трудно переоценить значение фронтовой дружбы: она самая крепкая. В этом сумело убедиться не одно поколение российских солдат и матросов. Защита командира в бою всегда считалась высшим проявлением войскового товарищества.

История свидетельствует о многих примерах героических действий русских воинов по спасению своих командиров в тяжелой боевой обстановке. Еще в старой русской армии установилась добрая традиция бережно сохранять память о ее героях. В пламени Вечного огня, величественных

мемориальных комплексах и скромных обелисках, в произведениях литературы и искусства, в сердцах современников и наших потомков навсегда сохранится память о бессмертных подвигах тех, кто первым поднимался в атаку, кто прикрывал собой командира, кто стоял насмерть на поле боя, кто не сломился под пытками и не выдал военной тайны).

Боевые традиции имеют огромное значение для духа армии и моральнопсихологического климата каждого коллектива. Поэтому неслучайно, что многие нравственные нормы, лежащие в их основе, закреплены в Военной присяге и воинских уставах. В результате они становятся не только морально необходимыми, но и юридически обязательными.

Что же означает для каждого солдата или матроса быть верным славным боевым традициям? Это прежде всего:

- точно соблюдать требования законов, Военной присяги, уставов, приказов и распоряжений;
- быть всегда готовым вступить в бой и выполнить свой долг;
- настойчиво совершенствовать свое боевое мастерство, умело владеть оружием и боевой техникой;
- умело действовать в обстановке, приближенной к боевой, на учениях и маневрах, в полетах, морских и океанских походах, не допуская упрощенчества и послаблений;
- строго хранить военную и государственную тайну, проявлять бдительность;
- дорожить дружбой и войсковым товариществом;
- помогать командирам в укреплении воинской дисциплины, поддержании организованности и порядка, в сплочении воинского коллектива.

Без того ценного, что накоплено предшествующими поколениями во всех сферах жизни и деятельности, новое поколение обойтись не может. Более того, хорошее знание опыта старших, опора на все лучшее, что в нем есть, использование и развитие, обогащение этого лучшего — обязательное условие преемственности поколений, выполнения молодежью своей миссии продолжателей дела дедов и отцов.

Наряду с общими боевыми традициями для ВС РФ в целом существуют традиции Вооруженных Сил и рода войск, а также традиции, связанные с историей части, соединения, корабля.

2. Символы воинской чести. Воинская честь — это нравственные внутренние качества и принципы воина (воинского коллектива), характеризующие его поведение, отношение к выполнению воинского долга. Требования воинской чести, относящиеся к выполнению воинского долга, закреплены в Военной присяге и общевоинских уставах и помимо моральной имеют правовую основу. В Уставе внутренней службы ВС РФ записано: «Военнослужащий должен с достоинством нести высокое звание защитника Российской Федерации, дорожить честью и боевой славой Вооруженных Сил, своей воинской части и честью своего воинского звания. Символом воинской части является Боевое Знамя».

Практическое занятие № 17

Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов.

Цель урока: сформировать у учащихся знания об основных принципах оценки состояния пострадавшего и видах поражений организма, возникающих под воздействием опасных факторов. Задачи урока:

Обучающие: ознакомить с понятием "опасный фактор" и видами опасных факторов. Научить основным методам оценки состояния пострадавшего (первичный и вторичный осмотр).

Рассмотреть общую характеристику различных типов поражений организма (механические, термические, химические, электрические и радиационные).

Развивающие: развивать навыки наблюдательности, анализа и принятия решений в экстремальных ситуациях. Развивать умение выделять главное, сравнивать и обобщать информацию.

Воспитательные: воспитывать чувство ответственности за собственную безопасность и готовность оказать помощь пострадавшему. Формировать навыки работы в команде.

План урока:

Организационный момент Приветствие, проверка готовности к уроку. Объявление темы и целей урока.

Актуализация знаний (10 минут) Повторение основных правил безопасности жизнедеятельности.

Обсуждение возможных опасных ситуаций, в которых может оказаться человек.

Понятие опасного фактора: Определение опасного фактора: фактор, который может привести к травме, заболеванию или смерти.

Классификация опасных факторов: физические, химические, биологические, психологические.
Примеры опасных факторов в различных ситуациях (дома, на улице, на производстве).

Примеры:

Физические: высокая температура, сильный ветер, падающие предметы.

Химические: токсичные вещества, кислоты, щелочи.

Биологические: вирусы, бактерии, ядовитые растения и животные.

Психологические: стресс, паника, угроза.

Оценка состояния пострадавшего:

Первичный осмотр:

Цель: выявление и устранение угрожающих жизни состояний.

Этапы:

Оценка сознания

Проверка дыхания

Проверка пульса и кровообращения

Действия при обнаружении угрожающих жизни состояний: вызов Скорой помощи, проведение сердечно-лёгочной реанимации, остановка кровотечения.

Вторичный осмотр:

Цель: выявление всех имеющихся травм и заболеваний.

Этапы:

Опрос пострадавшего (если возможно).

Осмотр головы, шеи, груди, живота, конечностей и спины.

Оценка дополнительных признаков: температура тела, цвет кожных покровов, наличие деформаций и т.д.

Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов:

Механические поражения: Виды: ушибы, ссадины, раны, вывихи, переломы.

Причины: падения, удары, ДТП.

Симптомы и признаки.

Термические поражения:

Виды: ожоги, обморожения, тепловой удар.

Причины: воздействие высоких или низких температур.

Симптомы и признаки.

Химические поражения:

Виды: отравления, ожоги, раздражения.

Причины: воздействие химических веществ.

Симптомы и признаки.

Электрические поражения:

Причины: поражение электрическим током.

Симптомы и признаки: судороги, потеря сознания, остановка дыхания.

Радиационные поражения:

Причины: воздействие ионизирующего излучения.

Симптомы и признаки (могут проявиться не сразу).

Домашнее задание

Повторить изученный материал.

Привести примеры опасных ситуаций в повседневной жизни и описать свои действия в этих ситуациях.

Оборудование:

Мультимедийный проектор.

Презентация.

Карточки с описанием опасных ситуаций.

Практическое занятие № 18

Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи. Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма.

Цель урока: сформировать у учащихся знания и умения, необходимые для оказания первой медицинской помощи при различных повреждениях и состояниях организма.

Задачи урока:

Обучающие: ознакомить с общими правилами и принципами оказания первой медицинской помощи. Научить алгоритму действий при оказании первой помощи. Рассмотреть способы оказания первой помощи при различных повреждениях и состояниях: кровотечения, раны, ожоги,

отравления, обморожения, тепловой удар, электротравма, переломы, вывихи, растяжения, ушибы, потеря сознания, судороги, инородные тела в дыхательных путях, утопление.

Развивающие: развивать навыки быстрого и адекватного реагирования в экстремальных ситуациях. Развивать умение оценивать состояние пострадавшего и принимать обоснованные решения. Развивать навыки командной работы и коммуникации.

Воспитательные: воспитывать чувство ответственности за жизнь и здоровье других людей.

Формировать уверенность в своих силах при оказании помощи.

План урока:

Общие правила и принципы оказания первой медицинской помощи:

Основные принципы:

Безопасность (обеспечение безопасности для себя и пострадавшего).

Быстрота (действовать быстро, но обдуманно).

Правильность (выполнять действия в правильной последовательности).

Общие правила:

Оценить ситуацию и убедиться в отсутствии опасности.

Осмотреть пострадавшего и определить наличие сознания, дыхания, пульса.

Вызвать Скорую медицинскую помощь (103 или 112).

Оказать первую помощь в соответствии с имеющимися знаниями и навыками.

Наблюдать за состоянием пострадавшего до прибытия Скорой помощи.

Алгоритм действий при оказании первой помощи:

Оценка ситуации и обеспечение безопасности.

Первичный осмотр пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение).

Вызов Скорой помощи.

Оказание первой помощи в соответствии с выявленными проблемами.

Вторичный осмотр (выявление дополнительных травм).

Наблюдение за пострадавшим.

Передача информации прибывшей бригаде Скорой помощи.

Первая доврачебная помощь при различных повреждениях и состояниях организма:

Кровотечения:

Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное).

Признаки различных видов кровотечений.

Способы остановки кровотечения: прямое давление на рану, наложение давящей повязки,

пальцевое прижатие артерии, наложение жгута.

Правила наложения жгута (время наложения, запись времени).

Раны:

Виды ран (резаные, колотые, рваные, ушибленные).

Промывание раны.

Обработка краев раны.

Наложение повязки.

Ожоги:

Виды ожогов (термические, химические, электрические).

Степени ожогов.

Оказание первой помощи при различных видах ожогов.

Охлаждение пораженной области.

Накладывание стерильной повязки.

Отравления:

Пути попадания яда в организм.

Общие принципы оказания помощи при отравлениях.

Вызывание рвоты (если пострадавший в сознании).

Обеспечение доступа свежего воздуха.

Прием адсорбентов (активированный уголь).

Обморожения:

Степени обморожения.

Оказание первой помощи при обморожениях.

Согревание пораженных участков тела (постепенное).

Наложение теплоизолирующей повязки.

Обильное теплое питье.

Тепловой удар:

Признаки теплового удара.

Оказание первой помощи при тепловом ударе.
Охлаждение тела пострадавшего.
Обильное питье.
Электротравма:
Правила безопасности при оказании помощи пострадавшему от электрического тока.
Отключение источника тока.
Оценка состояния пострадавшего.
Проведение сердечно-легочной реанимации при необходимости.
Переломы, вывихи, растяжения, ушибы:
Признаки переломов, вывихов, растяжений, ушибов.
Иммобилизация (обездвиживание) поврежденной конечности.
Прикладывание холода.
Потеря сознания:
Причины потери сознания.
Обеспечение проходимости дыхательных путей.
Придание устойчивого бокового положения.
Судороги:
Причины судорог.
Защита пострадавшего от травм во время судорог.
Обеспечение проходимости дыхательных путей после окончания судорог.
Инородные тела в дыхательных путях:
Признаки попадания инородного тела в дыхательные пути.
Прием Геймлиха.
Утопление:
Оказание первой помощи при утоплении.
Удаление воды из дыхательных путей.
Проведение сердечно-легочной реанимации при необходимости.
Закрепление материала
Отработка навыков остановки кровотечения, наложения повязок, иммобилизации конечностей, приема Геймлиха.
Использование манекена для отработки сердечно-легочной реанимации.
Разбор ситуационных задач.

Практическое занятие № 19

Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях.

Цель занятия: Овладеть практическими навыками транспортной иммобилизации при различных повреждениях и правилами транспортировки пострадавших.

Задачи занятия:

Обучающие: ознакомить с целями и принципами транспортной иммобилизации. Научить применять различные виды шин для иммобилизации (стандартные, импровизированные).

Обучить правилам наложения повязок для фиксации шин. Ознакомить с правилами транспортировки пострадавших в зависимости от характера повреждения.

Развивающие: развивать моторику рук, координацию движений и навыки выполнения практических задач. Развивать умение оценивать ситуацию и выбирать оптимальный способ иммобилизации и транспортировки. Развивать навыки работы в команде и оказания взаимопомощи.

Воспитательные: воспитывать чувство ответственности за правильное выполнение иммобилизации и транспортировки. Формировать дисциплинированность и аккуратность при выполнении практических заданий.

План занятия:

Понятие транспортной иммобилизации:

Определение транспортной иммобилизации.

Цели транспортной иммобилизации:

Предотвращение дальнейшего повреждения тканей и органов.

Уменьшение боли.

Облегчение транспортировки пострадавшего.

Принципы транспортной иммобилизации:

Обездвиживание поврежденной области.

Использование подходящих средств иммобилизации.

Фиксация поврежденной области в физиологически выгодном положении.

Средства транспортной иммобилизации:

Стандартные шины (шина Дитерихса, шина Крамера, пневматические шины).

Импровизированные шины (доски, палки, картон, ткань).

Бинты и повязки для фиксации шин.

Косынки.

Подручные средства (одежда, одеяла).

Правила бинтования:

Направление бинтования.

Степень натяжения бинта.

Фиксация концов бинта.

Правила транспортировки пострадавших:

Выбор способа транспортировки в зависимости от характера повреждения и расстояния.

Способы ручной переноски (на руках, на носилках, волоком).

Использование транспортных средств (автомобиль, каталка).

Необходимость обеспечения безопасности пострадавшего во время транспортировки.

Отработка навыков транспортной иммобилизации при различных повреждениях:

Повреждение верхних конечностей:

Перелом плеча: иммобилизация шиной Дитерихса или импровизированной шиной и косыночной повязкой.

Перелом предплечья: иммобилизация шиной Крамера или импровизированной шиной и бинтовой повязкой.

Вывих плеча: иммобилизация косыночной повязкой.

Перелом пальца: иммобилизация с использованием шины-накладки и лейкопластыря.

Повреждение нижних конечностей:

Перелом бедра: иммобилизация шиной Дитерихса или импровизированной шиной, захватывающей тазобедренный и коленный суставы.

Перелом голени: иммобилизация шиной Крамера или импровизированной шиной, фиксирующей коленный и голеностопный суставы.

Вывих голеностопного сустава: иммобилизация бинтовой повязкой, фиксирующей голеностопный сустав.

Растяжение связок голеностопного сустава: наложение давящей повязки.

Повреждение позвоночника:

Особенности иммобилизации при подозрении на повреждение позвоночника.

Фиксация шейного отдела позвоночника с помощью ватно-марлевого воротника.

Транспортировка пострадавшего на жестких носилках с фиксацией тела.

(Практическая отработка фиксации на каждом из вариантов с помощью добровольцев.)

Отработка навыков транспортировки пострадавших

Переноска пострадавшего на руках одним или двумя спасателями.

Переноска пострадавшего на носилках (штатных или импровизированных).

Переноска пострадавшего волоком.

Оборудование:

Стандартные шины (шина Дитерихса, шина Крамера, пневматические шины - при наличии).

Импровизированные шины (доски, палки, картон).

Бинты (разной ширины).

Косынки.

Лейкопластырь.

Вата.

Марля.

Ножницы.

Носилки (штатные и импровизированные).

Ватно-марлевые воротники.

Модели повреждений (муляжи).

Практическое занятие № 20

Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации.

Цель: сформировать у обучающихся понимание общих принципов оказания первой медико-санитарной помощи и обучить основным методам доврачебной реанимации.

Задачи:

Обучающие:

Ознакомить с правовыми и этическими аспектами оказания первой помощи.

Определить зону ответственности лица, оказывающего первую помощь.

Обучить основным принципам оказания первой медико-санитарной помощи (ABCDE).

Научить алгоритму проведения сердечно-легочной реанимации (СЛР).

Ознакомить с вариантами использования автоматического наружного дефибриллятора (АНД).

Обучить методам восстановления проходимости дыхательных путей.

Развивающие:

Развивать навыки быстрого и адекватного реагирования в критических ситуациях.

Развивать способность оценивать состояние пострадавшего и принимать обоснованные решения.

Развивать умение пользоваться доступным оборудованием и импровизированными средствами.

Воспитательные:

Воспитывать чувство ответственности за жизнь и здоровье окружающих.

Формировать уверенность в своих силах при оказании помощи.

План урока:

Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи:

Правовые и этические аспекты:

"Закон о первой помощи" (если применимо в данной юрисдикции).

Концепция "согласия на оказание помощи".

Обязанность оказывать помощь добровольное оказание помощи.

Ответственность за действия при оказании первой помощи.

Конфиденциальность информации о пострадавшем.

Безопасность:

Обеспечение безопасности для себя и пострадавшего – первичная задача.

Оценка и устранение опасности на месте происшествия (ДТП, пожар, поражение электрическим током и т.д.).

Использование средств индивидуальной защиты (перчатки, маски, очки).

Алгоритм действий при оказании первой медико-санитарной помощи:

Оценка ситуации и обеспечение безопасности.

Определение наличия сознания и дыхания у пострадавшего.

Вызов экстренных служб (112).

Обеспечение проходимости дыхательных путей.

Проведение сердечно-легочной реанимации (при необходимости).

Остановка кровотечения, наложение повязок, иммобилизация.

Оказание помощи при других состояниях (ожоги, обморожения, отравления и т.д.).

Наблюдение за состоянием пострадавшего до прибытия квалифицированной помощи.

Передача информации прибывшей бригаде.

Методы доврачебной реанимации:

Подготовка к реанимации:

Положение пострадавшего (на спине на твердой ровной поверхности).

Определение признаков жизни (наличие сознания, дыхания, пульса на сонной артерии).

Вызов помощи (если есть возможность, попросить других вызвать скорую).

Восстановление проходимости дыхательных путей:

Запрокидывание головы и подъем подбородка.

Выдвижение нижней челюсти (при подозрении на травму шейного отдела позвоночника).

Удаление инородных тел из ротовой полости (пальцем, отсосом).

Искусственное дыхание (ИВЛ):

Метод "рот в рот".

Метод "рот в нос".

Использование защитной маски/пленки.

Техника выполнения (глубина и частота вдохов).

Непрямой массаж сердца:

Определение точки давления (центр грудины).

Положение рук.
Техника выполнения (глубина и частота компрессий).
Соотношение компрессий и вдохов:
30 компрессий и 2 вдоха (для одного спасателя).
15 компрессий и 2 вдоха (для двух спасателей).
Особенности оказания СЛР детям и младенцам:
Меньшая сила компрессий.
Меньший объем вдохов.
Оценка пульса на плечевой артерии (у младенцев).

Практическое занятие № 21

Первая помощь при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения (остановке сердца)

Темы:

Отсутствие сознания.

Остановка дыхания.

Остановка кровообращения (остановка сердца).

Цель: Обучить базовым действиям по оказанию первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и остановке сердца.

1. Отсутствие сознания:

Причины: Травмы, болезни, отравления, шок.

Действия:

Обеспечить безопасность: Убрать опасные предметы, обеспечить доступ свежего воздуха.

Проверить сознание: Обратиться к пострадавшему.

Вызвать скорую: Сообщить о состоянии пострадавшего.

Проверить дыхание: Визуально (движение грудной клетки), слухом, ощущением (струя воздуха).

При наличии дыхания: Придать устойчивое боковое положение (для предотвращения западения языка и аспирации). Контролировать дыхание до прибытия скорой.

При отсутствии дыхания: Начать сердечно-легочную реанимацию.

2. Остановка дыхания:

Причины: Травмы, утопление, обструкция дыхательных путей, болезни.

Действия:

Вызвать скорую: Сообщить, что пострадавший не дышит.

Обеспечить проходимость дыхательных путей: Запрокинуть голову и поднять подбородок.

Осмотреть ротовую полость на предмет инородных тел и удалить их.

Начать искусственное дыхание: "Рот в рот" или "рот в нос" (если "рот в рот" невозможен), используя защитную маску/пленку. 2 вдоха между 30 компрессиями, пока не восстановится спонтанное дыхание или не придет скорая.

Если дыхание отсутствует после двух вдохов: Начать сердечно-легочную реанимацию.

3. Остановка кровообращения (остановка сердца):

Причины: Сердечные заболевания, травмы, поражение электрическим током, отравления.

Признаки: Отсутствие сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии.

Действия:

Вызвать скорую: Сообщить, что у пострадавшего нет пульса.

Начать сердечно-легочную реанимацию (СЛР):

Компрессии грудной клетки: 30 раз (глубина 5-6 см, частота 100-120 в минуту).

Искусственное дыхание: 2 вдоха (после каждых 30 компрессий).

Чередовать компрессии и искусственное дыхание, пока не восстановится спонтанное дыхание и пульс, или не придет скорая помощь, или не появится угроза вашей безопасности.

Автоматический наружный дефибриллятор (АНД): Если доступен - использовать в соответствии с инструкцией.

Сердечно-легочная реанимация (СЛР):

Чередование компрессий и искусственного дыхания: 30 компрессий : 2 вдоха.

Продолжать СЛР: Без остановки до прибытия скорой помощи или появления признаков жизни.

Важные моменты:

Безопасность: Обеспечьте безопасность себе и пострадавшему.

Скорость: Действуйте быстро и решительно.

Не прекращайте СЛР: До прибытия профессиональной помощи.

Обучение: Регулярно проходите курсы обучения по оказанию первой помощи.

Практическое занятие № 22

Первая помощь при наружных кровотечениях и травмах

Наружные кровотечения:

Виды:

Капиллярное: Незначительное, кровь сочится.

Венозное: Темно-красная кровь, вытекает равномерно.

Артериальное: Ярко-алая кровь, бьет фонтаном (самое опасное!).

Общие действия:

Безопасность: Своя и пострадавшего. Надеть перчатки.

Прямое давление на рану: Приложить чистую ткань или бинт и сильно надавить.

Поднять конечность: Выше уровня сердца (если нет перелома).

Давящая повязка: Приложить к ране несколько слоев бинта, туго забинтовать.

При артериальном кровотечении (если не останавливается давлением):

Пальцевое прижатие артерии: Выше места ранения, к кости (временная мера!).

Жгут: Наложить выше раны, на одежду (не более 2 часов летом, 1 час зимой!). Обязательно указать время наложения жгута!

Особенности:

Носовое кровотечение: Усадить, наклонить голову вперед, прижать крылья носа к перегородке.

II. Травмы:

A. Раны:

Очистить рану: обработать вокруг раны антисептиком (не лить в рану!).

Накрыть стерильной повязкой.

Зафиксировать повязкой.

B. Переломы:

1. Обездвижить (иммобилизовать) поврежденную конечность:

Использовать шину (стандартную или импровизированную - доска, палка и т.д.).

Зафиксировать шину бинтами выше и ниже места перелома, захватывая 2 сустава.

2. При открытом переломе: остановить кровотечение, накрыть рану стерильной повязкой, зафиксировать шину, не вправляя обломки костей.

3. При переломе позвоночника: не перемещать пострадавшего! Зафиксировать шею (воротник Шанца, скрутка из одежды). Вызвать скорую.

C. Вывихи:

Обездвижить конечность в том положении, в котором она находится. Не пытаться вправить!

Приложить холод к месту вывиха.

Вызвать скорую.

D. Растяжения/Ушибы:

Приложить холод к месту повреждения (первые 24-48 часов).

Наложить давящую повязку (не туго!).

Поднять поврежденную конечность (для уменьшения отека).

E. Травма головы:

Осмотреть голову на наличие ран и кровотечений.

Приложить холод к месту удара.

Контролировать сознание, дыхание, пульс.

При потере сознания: придать устойчивое боковое положение.

Вызвать скорую.

F. Травма живота:

Уложить на спину, согнуть ноги в коленях (уменьшает напряжение брюшной стенки).

При открытой ране живота: не вправлять выпавшие органы! Накрыть рану стерильной влажной повязкой.

Вызвать скорую

Общие принципы:

Оценка ситуации: Определить характер травмы и тяжесть состояния пострадавшего.

Вызов скорой: Немедленно!

Безопасность: Главное - не навредить!

Практическое занятие № 23

Первая помощь при ожогах и воздействии температур

Ожоги и воздействие высоких температур:

Виды ожогов:

Термические: Огонь, кипяток, пар, горячие предметы.

Химические: Кислоты, щелочи.

Электрические: Электрический ток.

Степени ожогов:

I степень: Покраснение и отек кожи.

II степень: Пузыри на коже.

III степень: Повреждение глубоких слоев кожи, обугливание.

IV степень: Поражение мышц, костей.

Действия при термических ожогах:

Устранить источник: Потушить огонь, убрать горячий предмет.

Охладить обожженную поверхность: Под прохладной (не ледяной!) проточной водой 10-20 минут.

Накрыть стерильной повязкой: Сухой, не давящей.

Обезболить: Если есть возможность.

Вызвать скорую: При обширных ожогах (более 10% поверхности тела), III-IV степени, ожогах дыхательных путей.

Действия при химических ожогах:

Смыть химическое вещество: Большим количеством проточной воды (не менее 20 минут).

Направление струи - от себя!

При ожоге кислотой: промывать слабой щелочью (мыльный раствор).

При ожоге щелочью: промывать слабой кислотой (раствор уксуса или лимонной кислоты).

Накрыть стерильной повязкой: Сухой, не давящей.

Вызвать скорую: Обязательно!

Действия при электрических ожогах:

Прекратить воздействие тока: Обесточить!

Оценить состояние: Проверить сознание, дыхание, пульс. При необходимости начать СЛР.

Накрыть стерильной повязкой: Места входа и выхода тока.

Вызвать скорую: Обязательно! Электрические ожоги могут быть коварными (нарушение работы сердца).

Солнечный удар/Тепловой удар:

Перенести пострадавшего в прохладное место.

Охладить: Раздеть, обернуть прохладной водой, приложить холод к голове, шее, подмышечным и паховым областям.

Дать пить прохладную воду.

Вызвать скорую: При потере сознания, судорогах, рвоте.

Воздействие низких температур:

Переохлаждение:

Перенести пострадавшего в теплое место.

Снять мокрую одежду.

Укутать в теплое одеяло.

Дать теплое (не горячее!) питье.

Вызвать скорую: При сильном переохлаждении, потере сознания.

Обморожение:

Перенести пострадавшего в теплое место.

Согреть обмороженные участки тела:

Поместить в теплую воду (37-40°C) на 20-30 минут.

Укутать в теплое одеяло.

Накрыть стерильной повязкой.

Не растирать снегом!

Вызвать скорую: При глубоких обморожениях (пузыри, изменение цвета кожи).

Важные моменты:

Не сдирать прилипшую к коже одежду.

Не вскрывать пузыри при ожогах.

Не использовать масла и мази при ожогах (до консультации с врачом).

При переохлаждении согревать постепенно, не резко.

При обморожении не растирать обмороженные участки тела снегом.

Главное: Вызвать скорую помощь при серьезных ожогах, отравлениях, переохлаждении и обморожении!

Практическое занятие № 24

Первая помощь при инородных телах в дыхательных путях и отравлениях

I. Инородные тела в верхних дыхательных путях:

Причины: Попадание пищи, мелких предметов.

Признаки: Кашель, затрудненное дыхание, невозможность говорить, посинение лица.

Действия (при частичной обструкции - пострадавший может говорить и кашлять):

Поощрять кашель: стимулировать пострадавшего сильно кашлять. Не мешать кашлю, если он эффективен.

Действия (при полной обструкции - пострадавший не может говорить, дышать, кашлять):

Прием Геймлиха (для взрослых и детей старше 1 года):

Встать сзади пострадавшего, обхватить его руками на уровне чуть выше пупка.

Сжать кулак и поместить его большим пальцем к животу пострадавшего.

Обхватить кулак второй рукой и резко надавить на живот вверх и внутрь.

Повторять до тех пор, пока инородное тело не выйдет.

Если пострадавший потерял сознание:

Уложить пострадавшего на спину.

Вызвать скорую.

Начать сердечно-легочную реанимацию (СЛР). При каждой попытке искусственного дыхания осматривать ротовую полость на предмет инородного тела и удалять его, если оно появляется.

Действия для младенцев (до 1 года):

Поместить младенца животом вниз на предплечье, поддерживая голову и челюсть.

Нанести 5 резких ударов основанием ладони между лопатками.

Перевернуть младенца на спину, поддерживая голову.

Нанести 5 толчков двумя пальцами в центр грудины (как при непрямом массаже сердца, но менее энергично).

Повторять до тех пор, пока инородное тело не выйдет или младенец не потеряет сознание (в этом случае вызвать скорую и начать СЛР).

Отравления:

Пути попадания яда:

Через рот (пища, лекарства, бытовая химия).

Через дыхательные пути (газы, пары).

Через кожу (растения, насекомые).

Общие действия при отравлении через рот:

Вызвать рвоту: Если пострадавший в сознании и нет противопоказаний (прижигающие жидкости, бензин, судороги). Дать выпить несколько стаканов теплой воды и надавить пальцем на корень языка.

Дать адсорбент: Активированный уголь (5-10 таблеток размельчить и растворить в воде).

Обеспечить обильное питье: Для выведения яда из организма.

Вызвать скорую.

Действия при отравлении через дыхательные пути:

Вынести пострадавшего на свежий воздух.

Обеспечить доступ кислорода (открыть окна, расстегнуть одежду).

Вызвать скорую.

При остановке дыхания начать искусственное дыхание.

Действия при отравлении через кожу:

Смыть ядовитое вещество большим количеством воды с мылом.

Накрыть пораженный участок сухой стерильной повязкой.

Вызвать скорую.

Особенности: * При отравлении прижигающими жидкостями (кислоты, щелочи): Не вызывать рвоту! Дать выпить немного воды или молока для разбавления яда. Не нейтрализовать кислоту щелочью и наоборот! Это вызовет бурную реакцию и усилит ожог. * При отравлении угарным газом: Кислородная поддержка (если есть возможность). * При отравлении грибами: до прибытия скорой промывать желудок, давать пить воду и активированный уголь. Сохранить остатки грибов для анализа.

Важные моменты:

Не оставляйте пострадавшего одного.

Сохраните упаковку яда, чтобы показать врачам.
Любое отравление требует консультации врача!
Противопоказания для вызывания рвоты:
Бессознательное состояние.
Беременность.
Судороги.
Отравление едкими веществами (кислоты, щелочи).
Отравление нефтепродуктами (бензин, керосин).
Главное: быстро выявить отравление, определить путь поступления яда и немедленно вызвать скорую помощь!

Практическое занятие № 25

Правила госпитализации инфекционных больных

Цель госпитализации: Изоляция, лечение, предотвращение распространения инфекции.

Показания к госпитализации:

Клинические:

Тяжелое течение инфекции (высокая температура, выраженная интоксикация, осложнения).

Невозможность обеспечить адекватный уход и лечение в домашних условиях.

Детский возраст (особенно до 1 года).

Сопутствующие заболевания, отягощающие течение инфекции.

Наличие эпидемиологических показаний

Эпидемиологические (вне зависимости от тяжести состояния):

Лица, представляющие опасность для окружающих (работники пищевой промышленности, медицинские работники, дети, посещающие организованные коллективы).

Проживание в общежитиях, коммунальных квартирах, неблагополучных семьях (при отсутствии условий для изоляции).

Подозрение на особо опасные инфекции (ООИ).

Организация госпитализации:

Выявление больного: Врачом (любой специальности), фельдшером, медицинским работником образовательного учреждения и т.д.

Диагностика: Установление предварительного диагноза. Забор материала для лабораторного исследования (при необходимости).

Оформление документации:

Направление на госпитализацию: (указывается диагноз, эпид. анамнез, данные осмотра)

Извещение об инфекционном заболевании (форма 058/у): направляется в территориальный орган Роспотребнадзора (СЭС).

Транспортировка:

Специализированным транспортом: (каreta скорой помощи).

Изоляция больного во время транспортировки: (маска, отдельное место в транспорте).

Приемное отделение:

Осмотр врачом приемного отделения.

Санитарная обработка (при необходимости).

Размещение в палате согласно профилю заболевания.

III. Основные принципы изоляции:

Разделение больных по видам инфекций: (капельные, кишечные, кровяные).

Соблюдение санитарно-гигиенического режима: (регулярная уборка, дезинфекция, проветривание).

Использование средств индивидуальной защиты: (маски, перчатки, халаты).

Ограничение контактов: (посетители, медицинский персонал).

Особые случаи:

Подозрение на ООИ:

Немедленное сообщение в территориальный орган Роспотребнадзора.

Изоляция больного в отдельном боксе.

Проведение первичных противоэпидемических мероприятий.

Отказ от госпитализации:

Оформляется письменный отказ (с разъяснением возможных последствий).

Информация передается в Роспотребнадзор.

Важные моменты:

Своевременная и правильная госпитализация – залог предотвращения распространения инфекции.

Соблюдение правил личной гигиены медицинским персоналом.
Повышение уровня знаний населения о профилактике инфекционных заболеваний.
При подозрении на инфекционное заболевание необходимо немедленно обратиться к врачу.

Практическое занятие № 26

Показатели здоровья, факторы и оценка физ. состояния

I. Показатели здоровья:

Индивидуальное здоровье: Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

Критерии:

Отсутствие заболеваний и повреждений.

Нормальное функционирование всех органов и систем.

Высокая адаптация к изменяющимся условиям.

Эмоциональная устойчивость.

Социальная активность.

Общественное здоровье: Здоровье населения в целом, отражает суммарный эффект от взаимодействия социальных, экономических, экологических и биологических факторов.

Показатели:

Рождаемость.

Смертность (общая, младенческая, материнская).

Заболеваемость (общая, инфекционная, социально-обусловленная).

Средняя продолжительность жизни.

Инвалидность.

II. Факторы, определяющие здоровье (ВОЗ):

Образ жизни (50-55%):

Питание.

Физическая активность.

Режим труда и отдыха.

Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).

Личная гигиена.

Окружающая среда (20-25%):

Экологические факторы (загрязнение воздуха, воды, почвы).

Климатические условия.

Санитарно-гигиенические условия.

Наследственность (15-20%):

Генетическая предрасположенность к заболеваниям.

Врожденные дефекты.

Здравоохранение (10-15%):

Доступность и качество медицинской помощи.

Профилактические мероприятия.

Ранняя диагностика заболеваний.

III. Оценка физического состояния:

A. Антропометрические показатели:

Рост.

Вес.

Окружность грудной клетки.

Индекс массы тела (ИМТ): $\text{Вес (кг)} / \text{Рост (м)}^2$. (Норма: 18,5-24,9)

B. Функциональные показатели:

Пульс (частота сердечных сокращений).

Артериальное давление (АД).

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Мышечная сила.

Гибкость.

Выносливость.

C. Функциональные пробы (тесты):

Проба Руфье: Оценка работоспособности сердца.

Измерение артериального давления после физической нагрузки.

Тест Купера: (бег на 12 минут, плавание на время и т.д.) - оценка общей физической выносливости.

Факторы, которые следует учитывать при оценке физ. состояния:

Возраст.

Пол.

Уровень физической активности.

Наличие заболеваний.

Важно:

Регулярная оценка физического состояния позволяет выявить отклонения от нормы и своевременно принять меры по их коррекции.

Комплексная оценка здоровья включает анализ всех вышеперечисленных показателей и факторов.

Консультация с врачом необходима для правильной интерпретации результатов и разработки индивидуальной программы оздоровления.

Практическое занятие № 27

Дифференцированный зачёт

По билетам/два задания устных, одно практическое/