

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы безопасности и защиты Родины**  
по специальности среднего профессионального образования  
**23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

**ОД.07**

**Квалификация:** специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Иркутск, 2026 г.

Методические указания учебной дисциплины разработаны на основе:

Федеральной рабочей программы среднего общего образования, разработанной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением ИНСТИТУТОМ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ для дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины», город Москва, 2024 год.

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 453 от 2 июля 2024 года.

Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения России от 18.05.2023 N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 № 74228));

Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;

Является частью ОП образовательной организации.

Разработчик:

Огородников Александр Витальевич, преподаватель дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины», высшей квалификационной категории.

Рассмотрена и одобрена на заседании

ДЦК

Протокол 10 от 29.05. 2026 г.

## Перечень практических работ

Практическое занятие №1 Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка)	1ч
Практическое занятие №2 Основные виды тактических действий войск, тактическая подготовка	1ч
Практическое занятие №3 Военная топография. Свойства местности и их применение в военном деле (военная топография)	2ч
Практическое занятие №4 Оружие массового поражения (радиационная, химическая, биологическая защита)	2ч
Практическое занятие №5 Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка Тактическая медицина)	2ч
Практическое занятие №6 Предупреждение травм и первая помощь при них.	2ч
Практическое занятие №7 Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях	2ч
Практическое занятие №8 Первая помощь пострадавшему	2ч
Практическое занятие №9 Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	2ч
Всего	16ч

## Практическое занятие №1

### Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка)

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.

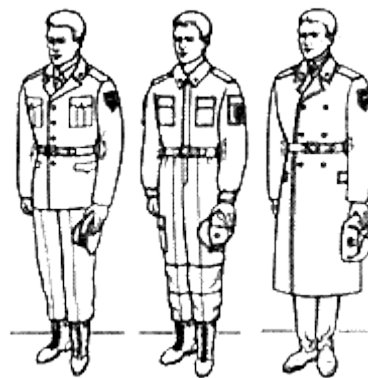
По команде «ВОЛЬНО» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

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 впереди стоящую ногу;

второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

## Практическое занятие №2

### 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;
- уметь 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.

Действия солдата в бою

Способы передвижения солдата в бою. В зависимости от характера местности, условий обстановки и воздействия огня противника солдат при действиях в пешем порядке может передвигаться ускоренным шагом или бегом (в полный рост или пригнувшись), перебежками или переползанием.

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, изготавиться 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 каблуком 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 №3 Военная топография.

**ЦЕЛЬ:** Изучение с учащимся ориентирования на местности без карты. Обучение способам определения сторон горизонта. Воспитание инициативы и находчивости.

#### УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Ориентирование на местности без карты;
2. Способы определения сторон горизонта;
3. Доклад о своём местонахождении, тренировка.

**Материальное обеспечение:** Учебник НВП, методическое пособие «Спортивное ориентирование», ЦОР, видеофильм «Военная топография». Компас (по возможности на каждого учащегося), часы, макет циферблата часов со стрелками, плакат «Ориентирование на местности без карты».

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

Учебные вопросы, время	1. Действие руководителя	Действия обучаемых
1	2	3
<b>Опрос домашнего задания</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка солдата к бою.</li> <li>2. Действия солдата по сигналу «Приготовиться к атаке!», «П атаку – вперед!»</li> <li>3. Действия солдата при вспышке ядерного взрыва.</li> </ol>	Отвечают на вопросы
<b>1-й учебный вопрос</b> <b>9 минут</b>	<p><b>Военная топография</b> — специальная военная дисциплина. Она рассматривает способы изучения местности, ориентирование на ней и другие вопросы, связанные с оценкой местности и ее особенностей для ведения боевых действий войск, дает навыки использования топографических карт и аэроснимков при выполнении различных боевых задач.</p> <p>Изучение военной топографии имеет большое значение при подготовке воинов к практическим действиям в бою, способствует развитию таких важных качеств, как наблюдательность, точность, умение анализировать результаты наблюдения и делать выводы о влиянии особенностей местности на выполнение боевой задачи.</p> <p>Умение ориентироваться на местности и передвигаться по заданным направлениям в любых условиях, свободно пользоваться топографической картой необходимо военнослужащим различных специальностей. Оно нужно десантнику, выполняющему боевое задание в тылу врага, разведчику, действующему на вражеской территории, саперу, взрывающему мосты в расположении противника, наблюдателю, засекающему огневые средства противника, мотострелку, артиллеристу, танкисту и воинам других родов войск при выполнении боевых задач.</p> <p><i>Некоторые сведения о местности.</i></p> <p>Местность играет существенную роль в боевой деятельности войск. Используя рельеф и местные предметы, войска совершают скрытное передвижение;</p>	<p>Слушают, основные моменты конспектируют в тетрадь.</p> <p>Выполнение практических действий по ориентированию.</p>

оборудуют позиции так, чтобы противник нес большие потери от наших огневых средств; проводят мероприятия по маскировке своего расположения; решают задачи по радиационной, химической и биологической защите в случаях применения противником оружия массового поражения. В одних случаях местность способствует успеху при ведении боевых действий и более эффективно использованию оружия и боевой техники, в других — препятствует.

Местность всегда играла большую роль при ведении боевых действий. Особенно возросло ее значение как фактора боевой обстановки в настоящее время в связи с количественным ростом и качественным изменением вооружения и технического оснащения войск. Поэтому уставы Вооруженных Сил Республики Казахстан требуют от всех военнослужащих тщательного изучения и оценки местности, правильного учета ее тактических особенностей применительно к конкретной боевой задаче.

Рельеф относится к самым существенным показателям особенностей местности. Он оказывает большое влияние на выбор места для наблюдательных пунктов, огневых позиций, траншей, ходов сообщения и расположения войск. Важное значение для действий мелких подразделений и одиночных солдат имеют небольшие неровности местности — курганы, насыпи, ямы, промоины, выемки, воронки от разрывов снарядов и мин. Они широко используются при перебежках и переползании под огнем противника. Промоины и другие мелкие складки рельефа, канавы, придорожные кюветы, насыпи, выемки и т. п. могут служить защитой от поражающего действия ядерного оружия.

В бою надо уметь не только изучать и вести разведку местности, правильно ее оценивать, но и уметь приспособливаться к ней. Правильно приспособливаться к местности — значит полнее использовать особенности рельефа и местных предметов для скрытного передвижения и наилучшего применения оружия и боевой техники.

#### **Общие понятия об ориентировании.**

Для успешных действий на поле боя каждый воин должен не только в совершенстве владеть оружием, но и уметь хорошо ориентироваться на местности. Слово "ориентироваться" происходит от латинского слова *oriens*, что означает "восток". И это не случайно, так как восток с древнейших времен считался важной стороной: отсюда восходит солнце — источник света и тепла на земле.

Ориентирование применяется в практике обучения войск и в боевой обстановке.

**Ориентироваться на местности** — это значит найти направление на стороны горизонта (стороны света) — север, юг, запад, восток; определить свое местоположение относительно окружающих местных предметов, форм рельефа; найти нужное направление движения и выдержать это направление в пути.

**Ориентирами** называются хорошо заметные местные предметы и элементы рельефа, относительно которых определяют местоположение, направление движения и указывают положение целей и объектов. Ориентир должен резко отличаться от других элементов местности, находящихся вблизи него, формой, размерами или окраской, чтобы он бросался в глаза при первом взгляде на местность.

Изучение и запоминание местности начинается с выбора вокруг себя трех-четырех наиболее приметных ориентиров. Следует хорошо запомнить их внешний вид и взаимное расположение и пользоваться ими как маяками, по которым, когда это необходимо, определять и проверять свое местоположение или находить путь движения в нужном направлении.

<p><b>2-й учебный вопрос</b></p> <p><b>13 минут</b></p>	<p><b>Способы определения сторон горизонта.</b></p> <p>Стороны горизонта на местности определяются по компасу, небесным светилам и местным признакам. Наиболее распространен способ определения сторон горизонта с помощью компаса.</p> <p>Со времени изобретения компаса прошли столетия, но этот простейший прибор применяется и сегодня. Его используют легчики, моряки, туристы, путешественники и люди самых разных специальностей.</p> <p>В Вооруженных Силах Республики Казахстан широко применяется компас Адрианова. В корпусе компаса помещено кольцо со 120 делениями (лимб), на котором нанесены два ряда цифр. Один ряд цифр, находящийся непосредственно над делениями, дан в градусной мере по ходу часовой стрелки; другой ряд цифр против хода часовой стрелки означает деления угломера. Вверху корпуса укреплена вращающаяся вокруг лимба крышка с прорезью и мушкой для визирования в любом направлении, причем мушка всегда направляется в сторону наблюдаемого предмета.</p> <p>При определении сторон горизонта следует отпустить тормоз, установить компас горизонтально и поворачивать его так, чтобы северный конец магнитной стрелки оказался против нулевого деления шкалы. В этом положении компаса буквы "В", "Ю", "З" укажут направления на восток, юг и запад, а нулевое деление шкалы — направление на север.</p> <div data-bbox="655 1012 994 1326" data-label="Image"> </div> <p>Рис. Компас Адрианова: 1 — крышка со стойками для визирования; 2 — лимб; 3 — указатель отсчета; 4 — магнитная стрелка; 5 — тормоз.</p> <p>Стороны горизонта <b>по Солнцу</b> определяются наиболее быстро, но результат получается приближенный. Солнце бывает около 7 ч утра на востоке (тени от предмета направлены на запад), в 13ч — на юге (тени самые короткие и направлены на север), около 19 ч — на западе (тени направлены на восток).</p> <p><b>По Солнцу с помощью часов</b> стороны горизонта определяются в любое время дня следующим образом. Часы устанавливаются горизонтально так, чтобы часовая стрелка своим острием была направлена в сторону Солнца (минутная стрелка не учитывается). Прямая, разделяющая пополам угол между часовой стрелкой и направлением на цифру 1 циферблата, укажет направление на юг. При этом надо помнить правило: до полудня — делить пополам дугу (угол) на циферблате, которую часовая стрелка должна пройти до 13 ч, а после полудня — дугу, которую она прошла после 13 ч. Зная направление на юг, легко определить другие стороны горизонта.</p> <p>Ночью при ясном небе стороны горизонта определяются по <b>Полярной звезде</b>, которая всегда находится на севере. Ее легко находят по созвездию Большой Медведицы. Для этого мысленно продолжают прямую, проходящую через две крайние звезды а и γ указанного созвездия; отмечают на ней расстояние, равное пятикратному видимому расстоянию между этими двумя звездами; в конце расстояния видна Полярная звезда (рис. 135). Если в</p>	<p>Слушают, основные моменты конспектируют в тетрадь.</p> <p>Выполнение практических действий по ориентированию.</p>
---	--	--

облачную ночь не удастся отыскать Полярную звезду, но видна **Луна**, то стороны горизонта определяются по ней. Этот способ менее точен. Наиболее просто стороны горизонта определяются в полнолуние, когда виден весь диск Луны. В этой фазе Луна находится против Солнца. Это значит, что в 1 ч ночи она бывает на юге, в 7 ч — на западе, в 19 ч — на востоке. Приблизительно стороны горизонта определяются по следующим наиболее часто встречающимся **местным признакам**.

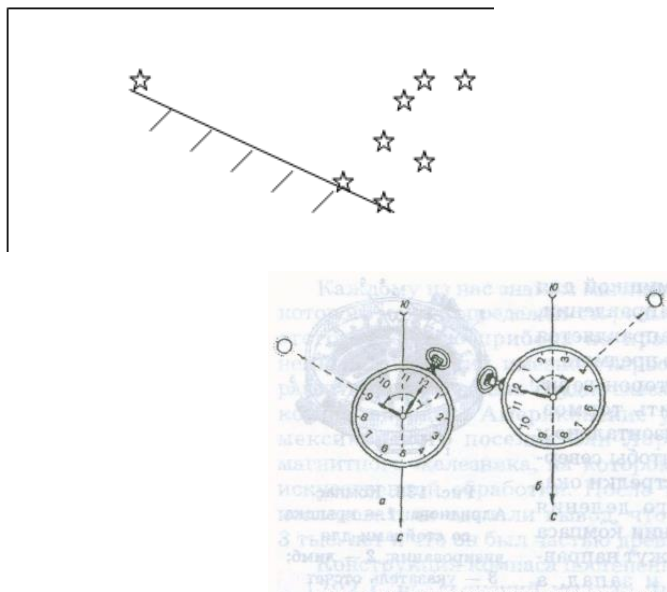


Рис. Определение сторон горизонта по Солнцу и часам: а — до 13 ч; б — после 13 ч.

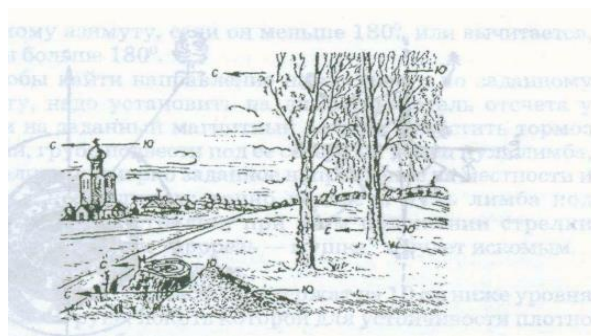


Рис. Определение сторон горизонта по признакам местных предметов

Кора на многих деревьях грубее на северной стороне и тоньше, эластичнее (у березы — светлее) — на южной. Мох и лишайники покрывают стволы деревьев и камни с северной стороны. В жаркую погоду на деревьях хвойных пород смола более обильно накапливается с южной стороны. Муравейники располагаются с южной стороны деревьев, пней и кустов. Южный скат муравейников более пологий, чем северный. Ягоды и фрукты раньше зреют с южной стороны. Снег быстрее подтаивает на южных склонах (в результате подтаивания на снегу образуются зазубрины — "шипы", ориентированные на юг). Алтари православных церквей, часовен и лютеранских кирок обращены на восток, а главные их входы расположены с западной стороны (рис. 136).

**3-й учебный вопрос**  
**5 минут**

После выполнения практических действий по ориентированию на местности без карты учащиеся готовят доклад о своём местонахождении, обращая внимание учащихся на то, что определение своего местонахождения на местности входит в понятие ориентирования, и излагаю им примерную форму доклада, например: «Нахожусь на высоте «Малая», север — в направлении на смотровую вышку, юг — на мачту линии электро передач, восток — на отдельно стоящее дерево, запад — на опушку леса. В 1 км на северо-восток проходит

Слушают, основные моменты конспектируют в тетрадь.  
Выполнение

	<p>автомобильная дорога, в 500 м на юго-запад труба котельной и т. д.».</p> <p>Заслушав доклады учащихся, определяю, как учащиеся усвоили способы ориентирования на местности, в случае необходимости дополнительно объясняю непонятные вопросы.</p>	<p>практических действий по ориентированию.</p>
--	--	---

### Тренировка обучающихся.

#### Определение сторон горизонта и направлений (азимутов) на местные предметы.

При выполнении тренировочных упражнений целесообразно подготовить нескольких учебных мест и распределить учащихся на группы по три-четыре человека. Для каждой из групп рекомендуется разработать определённое упражнение и чередовать переход групп с одного учебного места на другое.

Учебное место № 1. Определение сторон горизонта по солнцу. Учащиеся должны определить направления на стороны горизонта по положению солнца в данный момент времени, объяснить порядок своих действий и указать ориентиры.

Учебное место № 2. Определение направления на стороны горизонта по солнцу и часам. Используя часы, а также макеты часов со стрелками учащиеся определяют стороны горизонта. Целесообразно сравнить результаты с данными, полученными на первом учебном месте, и дать учащимся возможность сделать вывод о преимуществе в точности определения направлений на стороны горизонта вторым способом.

Учебное место № 3. Определение сторон горизонта по компасу. Учащиеся с помощью компаса определяют направления на стороны горизонта, выбирают и называют ориентиры, определяют, на каких направлениях расположены выбранные ориентиры относительно сторон горизонта, и примерное расстояние до них. Используя полученные данные, учащиеся должны подготовить доклад о своём местонахождении.

Учебное место № 4. Определение сторон горизонта по признакам местных предметов. Учащиеся, осматривая окружающую местность, находят местные предметы, имеющие признаки, позволяющие определить направления на стороны горизонта. Пользуясь этими признаками, ориентируются на местности и докладывают о своём месте нахождения. Целесообразно рекомендовать учащимся тренироваться в определении сторон горизонта по признакам местных предметов во время походов, экскурсий и других мероприятий, связанных с выходом на местность.

Учебное место № 5. Тренировка в определении азимутов на заданные местные предметы (ориентиры). Учащимся задаю хорошо видимые удалённые местные предметы и ставлю задачу с помощью компаса определить направления на них – магнитные азимуты, а также примерные расстояния. Нанести найденные направления на схему, пользуясь планшетом. Выполнить обратную задачу – по заданному азимуту, найти направление на какой – либо местный предмет и нанести этот предмет (ориентир) на схему.

## **Практическое занятие №4**

### **Оружие массового поражения** (радиационная, химическая, биологическая защита)

Использование средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения.

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

#### **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, но 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)6часов
- в)8 часов
- г) 10часов

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 №5**

### **Первая помощь на поле боя**

Алгоритм действий по оказанию первой помощи раненому в «красной зоне».

**в «красной зоне» другие мероприятия первой помощи ограничить выполнением остановки наружных кровотечений** из открытых участков тела (конечности, шея) с использованием кровоостанавливающего жгута и введением обезболивающего лекарственного средства;

### **подготовить раненого к эвакуации;**

**доложить командиру** подразделения об оказанной первой помощи, состоянии раненого и готовности к его эвакуации.

### **Принципы временной остановки наружного кровотечения**

Наружное кровотечение из поврежденных сосудов конечностей должно быть остановлено любым способом **как можно быстрее пережатием кровеносных сосудов:**

- а) прямое давление на рану;
- б) пальцевое прижатие артерии;
- в) наложение давящей повязки;
- г) наложение кровоостанавливающего жгута (турникета) – табельного или из подручных средств;
- д) применение местных гемостатических средств;
- е) тугая тампонада раны (при выполнении мероприятий расширенного уровня первой помощи).

**Основное правило временной остановки** кровотечения с использованием пальцевого прижатия артерии и наложении кровоостанавливающего жгута – **пережатие кровеносного сосуда выше раны!**

Техника наложения жгута:

- 1) Для предупреждения ущемления кожи под жгут подложить полотенце, одежду раненого и т.д. (допускается наложение жгута поверх летнего обмундирования).
- 2) Конечность несколько приподнять вверх.
- 3) Жгут подвести под конечность, растянуть.
- 4) Сделать несколько оборотов вокруг конечности, не ослабляя натяжения до прекращения кровотечения.
- 5) После прекращения кровотечения обороты жгута укладывать рядом друг с другом, не ущемляя кожи.
- 6) Концы жгута зафиксировать при помощи имеющихся приспособлений (клипса, цепочка, допускается фиксация завязыванием концов жгута на двойной простой узел).
- 7) На видном месте прикрепить записку (сделать надпись) о времени наложения жгута.

При качественном обучении приемам и планомерном совершенствовании навыков курса тактической медицины подготовка военнослужащих гарантирует переход на новый качественный уровень оказания самопомощи и первой помощи в бою и позволит минимизировать санитарные и безвозвратные потери в вооруженных конфликтах, а также приобрести военнослужащим морально-психологическую устойчивость к боевым поражениям и руководствоваться приобретенными знаниями и навыками в повседневной деятельности и в ходе мероприятий боевой подготовки.

### **Практическое занятие №6**

#### **Предупреждение травм и первая помощь при них.**

Порядок наложения повязки при ранении головы, туловища, верхних и нижних конечностей

Правила наложения стерильных повязок на голову и Крестообразную повязку на грудь (рис. 7, 6) накладывают снизу круговыми, фиксирующими 2-3 ходами бинта (1-2), далее со спины справа на левое надплечье (3), фиксирующим круговым ходом (4), снизу через правое надплечье (5), опять вокруг грудной клетки; конец бинта последнего кругового хода закрепляют булавкой. Грудь. При травмах головы могут накладываться различные типы бинтовых повязок, повязок с использованием косынок, стерильных салфеток и лейкопластыря. Выбор типа, повязки зависит от расположения и характера раны.

При проникающих ранениях грудной клетки (пневмотораксе) на рану надо наложить внутренней стерильной поверхностью прорезиненную оболочку, а на нее стерильные подушечки пакета перевязочного индивидуального и туго забинтовать. При отсутствии пакета герметичная повязка может быть наложена с использованием лейкопластыря, как показано на рис. 8. Полоски пластыря, начиная на 1-2 см выше раны, черепицеобразно приклеивают к коже, закрывая таким образом всю раневую поверхность. На лейкопластырь кладут стерильную салфетку или стерильный бинт в 3-4 слоя, далее слой ваты и туго забинтовывают.

Особую опасность для пораженного представляют ранения, сопровождающиеся пневмотораксом со значительным кровотечением. В этих случаях наложить герметичную повязку с помощью лейкопластыря, как правило, не удастся. Наиболее целесообразно рану закрыть воздухо непроницаемым материалом (клеенкой, целлофаном) и наложить повязку, с утолщенным слоем ваты или марли. Транспортировка пораженных с наличием пневмоторакса должна производиться на санитарных носилках. Больные Рис. 8. Наложение повязки лейкопластырем - находятся в полусидячем положении.

При обширных ожогах головы или груди наиболее щадящей является косыночная повязка. Ожоговую поверхность закрывают стерильными салфетками, которые фиксируются косынками.

Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности. Из травм области живота наиболее опасными для жизни пораженного являются проникающие ранения. При них из раны могут выпадать внутренние органы, петли кишок и сальник, возникнуть сильное кровотечение.

При выпадении внутренних органов их нельзя вправлять в брюшную полость. Рану следует закрыть стерильной салфеткой или стерильным бинтом вокруг выпавших внутренностей. На салфетку надо положить мягкое ватно-марлевое кольцо и наложить не слишком туго повязку. Пораженному с проникающим ранением живота нельзя давать пить, ему можно только смочить губы водой. На верхнюю часть живота накладывается стерильная повязка, при которой бинтование проводится последовательными круговыми ходами снизу вверх. На нижней части живота спиральная повязка сползает, поэтому здесь накладывают колосовидную повязку на живот и паховую область (рис. 9, а, б). Она начинается с круговых ходов вокруг живота (1-3), затем ход бинта по наружной поверхности бедра (4) переходит вокруг него (5) по наружной поверхности бедра (6), и далее опять делают круговые ходы вокруг живота (7). При обширных ожогах живота могут накладываться косыночные повязки.

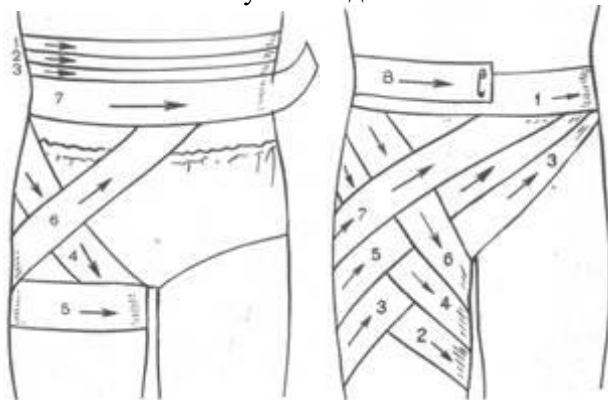
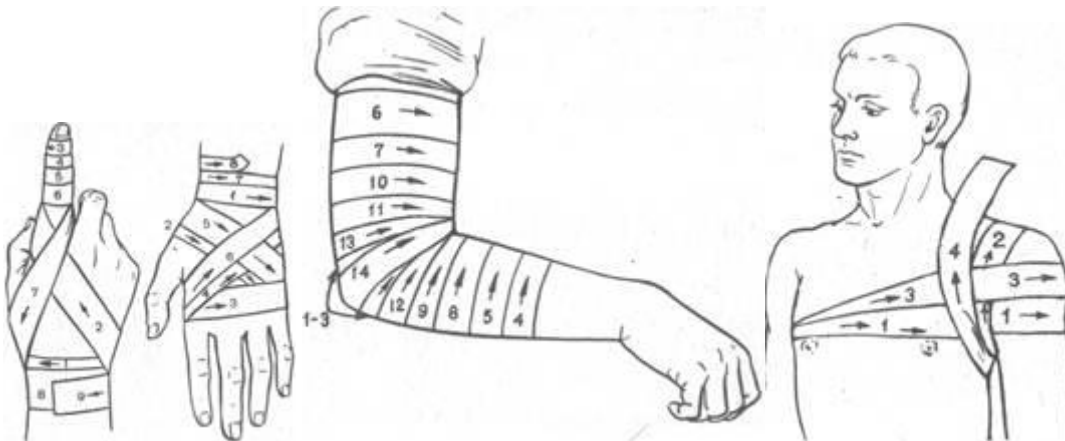


Рис. 9.

Небольшие непроникающие раны живота, фурункулы закрываются наклейкой с использованием клеола или лейкопластыря.

На верхние конечности обычно накладывают спиральные, колосовидные и крестообразные повязки.



а б в

Рис. 10. Рис. 11.

Спиральную повязку на палец (рис. 10, а) начинают ходом вокруг запястья (1), далее бинт ведут по тылу кисти к ногтевой фаланге (2) и делают спиральные ходы бинта от конца до основания (3-6) и обратным ходом по тылу кисти (7) закрепляют бинт на запястье (8-9).

Крестообразную повязку при повреждении ладонной или тыльной поверхности кисти накладывают, начиная с фиксирующего хода на запястье (1), а далее по тылу кисти на ладонь, как показано на рис. 10, б.

На плечо и предплечье накладывают спиральные повязки, бинтуя снизу вверх, периодически перегибая бинт. Повязку на локтевой сустав (рис. 10, в) накладывают, начиная 2-3 ходами (1-3) бинта через локтевую ямку и далее спиральными ходами бинта, попеременно чередуя их на предплечье (4, 5, 8, 9, 12) и плече (6, 7, 10, 11, 13) с перекрещиванием в локтевой ямке.

Повязку на плечевой сустав (рис. 11) накладывают, начиная от здоровой стороны из подмышечной впадины по груди (1) и наружной поверхности поврежденного плеча сзади через

подмышечную впадину на плечо (2), по спине через здоровую подмышечную впадину на грудь (3) и, повторяя ходы бинта, пока не закроют весь сустав, закрепляют конец бинта на груди булавкой.

На культю предплечья или плеча после остановки кровотечения накладывается косыночная повязка. Под косынку на раневую поверхность накладывают стерильную салфетку и слой ваты, которые туго фиксируются косынкой.

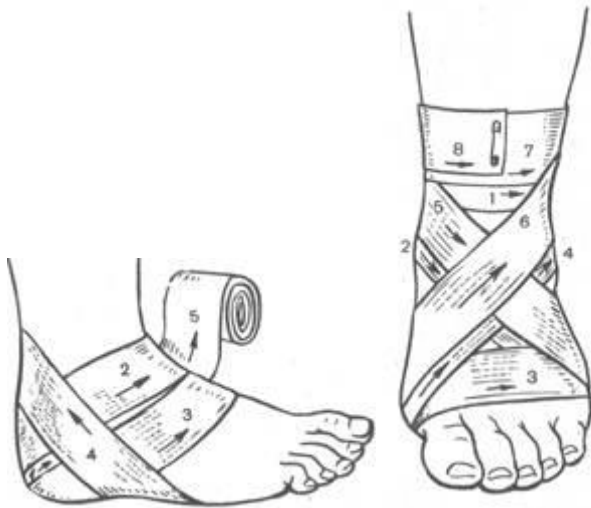


Рис. 12 Рис. 13

Правила наложения стерильных повязок на нижние конечности. Повязки на нижние конечности в области стопы и голени накладываются после их освобождения от обуви.

Повязку на область пятки (рис. 12) накладывают первым ходом бинта через наиболее выступающую ее часть (1), далее поочередно выше (2) и ниже (3) первого хода бинта, а для ее фиксации делают косые (4) и восьмиобразные (5) ходы бинта.

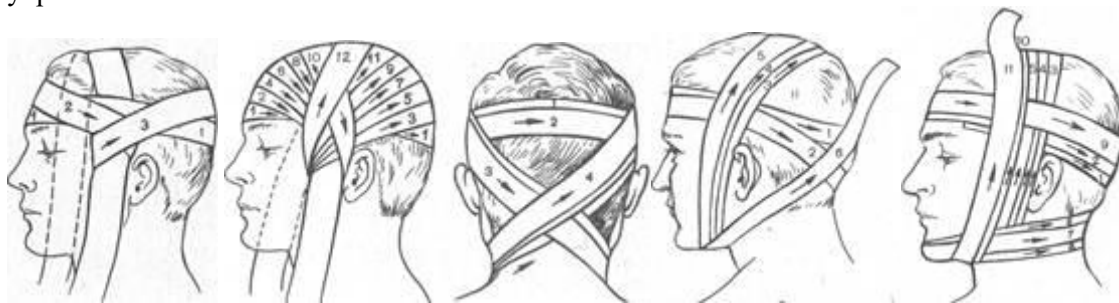
На голеностопный сустав накладывают восьмиобразную повязку (рис. 13). Первый фиксирующий ход бинта делают выше лодыжки (1), далее вниз на подошву (2) и вокруг стопы (3), затем бинт ведут по тыльной поверхности стопы (4) выше лодыжки и возвращаются (5) на стопу, затем на лодыжку (6), закрепляют конец бинта круговыми ходами (7 и 8) выше лодыжки.

На голень и бедро накладывают спиральные повязки так же, как на предплечье и плечо.

Повязку на коленный сустав накладывают, начиная с кругового хода через надколенную чашечку, а затем ходы бинта попеременно идут ниже и выше, перекрещиваясь в подколенной ямке.

При травматической ампутации нижней конечности прежде всего останавливают кровотечение путем наложения жгута или закрутки, а затем, введя противоболевое средство, закрывают культю повязкой. На рану кладут ватно-марлевую подушечку, которую фиксируют попеременно круговыми и продольными ходами бинта на культе.

На раны волосистой части головы накладывается повязка в виде «чепца» (рис. 3), которая укрепляется полоской бинта за нижнюю челюсть.



а б а б

Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5.

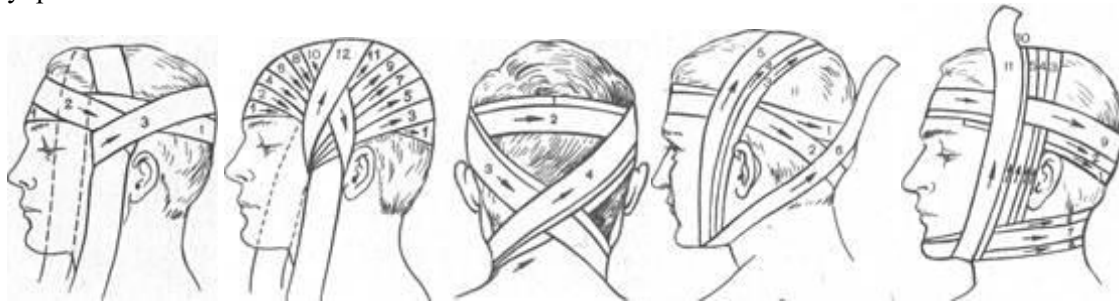
От бинта отрывают кусок размером до 1 м и кладут серединой поверх стерильной салфетки, закрывающей рану, на область темени, концы его спускают вертикально вниз впереди ушей и удерживают в натянутом состоянии. Вокруг головы (рис. 3, а) делают круговой закрепляющий ход (1), затем, дойдя до завязки, бинт оборачивают вокруг нее и ведут косо на затылок (3).

Чередую ходы бинта через затылок и лоб (2-12), каждый раз направляя его более вертикально, закрывают всю волосистую часть головы (рис. 3, б). После этого 2-3 круговыми ходами укрепляют повязку. Концы завязки завязывают бантом под подбородком.

При ранении шеи, гортани или затылка, накладывают крестообразную повязку (рис. 4). Круговыми ходами бинт сначала укрепляют вокруг головы (1, 2), а затем выше и позади левого уха его спускают в косом направлении вниз на шею (3).

Далее бинт идет по правой боковой поверхности шеи, закрывает ее переднюю поверхность и возвращается на затылок (4), проходит выше правого и левого уха, повторяет сделанные ходы. Повязка закрепляется ходами бинта вокруг головы. Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь. При травмах головы могут накладываться различные типы бинтовых повязок, повязок с использованием косынок, стерильных салфеток и лейкопластыря. Выбор типа, повязки зависит от расположения и характера раны.

На раны волосистой части головы накладывается повязка в виде «чепца» (рис. 3), которая укрепляется полоской бинта за нижнюю челюсть.



а б а б

Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5.

От бинта отрывают кусок размером до 1 м и кладут серединой поверх стерильной салфетки, закрывающей рану, на область темени, концы его спускают вертикально вниз впереди ушей и удерживают в натянутом состоянии. Вокруг головы (рис. 3, а) делают круговой закрепляющий ход (1), затем, дойдя до завязки, бинт оборачивают вокруг нее и ведут косо на затылок (3).

Чередуя ходы бинта через затылок и лоб (2-12), каждый раз направляя его более вертикально, закрывают всю волосистую часть головы (рис. 3, б). После этого 2-3 круговыми ходами укрепляют повязку. Концы завязки завязывают бантом под подбородком.

При ранении шеи, гортани или затылка, накладывают крестообразную повязку (рис. 4).

Круговыми ходами бинт сначала укрепляют вокруг головы (1, 2), а затем выше и позади левого уха его спускают в косом направлении вниз на шею (3).

Далее бинт идет по правой боковой поверхности шеи, закрывает ее переднюю поверхность и возвращается на затылок (4), проходит выше правого и левого уха, повторяет сделанные ходы. Повязка закрепляется ходами бинта вокруг головы.



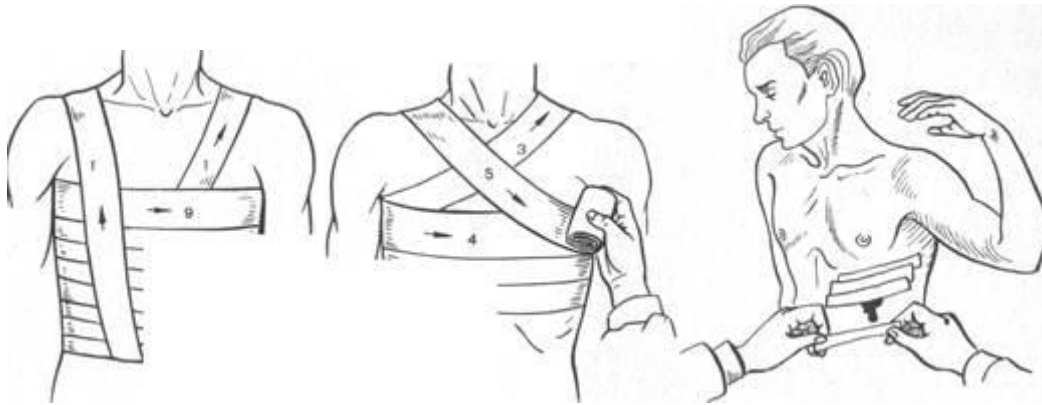
а б в

Рис. 5.

При обширных ранах головы, их расположении в области лица лучше накладывать повязку в виде «уздечки» (рис. 5).

Повязку 2-3 закрепляющих круговых ходов через лоб (1) бинт ведут по затылку (2) на шею и подбородок, делают несколько вертикальных ходов (3-5) через подбородок и темя, затем из-под подбородка бинт идет по затылку (6). Чтобы закрыть шею, гортань и подбородок, повязка накладывается, как показано на рис. 5, 6. На нос, лоб и подбородок накладывают пращевидную повязку (рис. 6). Под повязку на раневую поверхность подкладывают стерильную салфетку или бинт.

Повязка на один глаз начинается с закрепленного хода вокруг головы. Далее бинт ведут с латылка под правое ухо на правый глаз или под левое ухо на левый глаз. Затем ходы бинта чередуют: один – через глаз, второй – вокруг головы. Повязка на оба глаза состоит из сочетания двух повязок, накладываемых на левый и правый глаз.



а б

Рис. 7. Рис. 8.

На грудь накладывают спиральную или крестообразную повязку. Для спиральной повязки (рис. 7, а) отрезают 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.

Крестообразную повязку на грудь (рис. 7, б) накладывают снизу круговыми, фиксирующими 2-3 ходами бинта (1-2), далее со спины справа на левое надплечье (3), фиксирующим круговым ходом (4), снизу через правое надплечье (5), опять вокруг грудной клетки; конец бинта последнего кругового хода закрепляют булавкой.

При проникающих ранениях грудной клетки (пневмотораксе) на рану надо наложить внутренней стерильной поверхностью прорезиненную оболочку, а на нее стерильные подушечки пакета перевязочного индивидуального и туго забинтовать. При отсутствии пакета герметичная повязка может быть наложена с использованием лейкопластыря, как показано на рис. 8. Полоски пластыря, начиная на 1-2 см выше раны, черепицеобразно приклеивают к коже, закрывая таким образом всю раневую поверхность. На лейкопластырь кладут стерильную салфетку или стерильный бинт в 3-4 слоя, далее слой ваты и туго забинтовывают.

Особую опасность для пораженного представляют ранения, сопровождающиеся пневмотораксом со значительным кровотечением. В этих случаях наложить герметичную повязку с помощью лейкопластыря, как правило, не удастся. Наиболее целесообразно рану закрыть воздухонепроницаемым материалом (клеенкой, целлофаном) и наложить повязку, с утолщенным слоем ваты или марли. Транспортировка пораженных с наличием пневмоторакса должна производиться на санитарных носилках. Больные Рис. 8. Наложение повязки лейкопластырем - находятся в полусидячем положении.

При обширных ожогах головы или груди наиболее щадящей является косыночная повязка. Ожоговую поверхность закрывают стерильными салфетками, которые фиксируются косынками. Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности. Из травм области живота наиболее опасными для жизни пораженного являются проникающие ранения. При них из раны могут выпадать внутренние органы, петли кишок и сальник, возникнуть сильное кровотечение.

При выпадении внутренних органов их нельзя вправлять в брюшную полость. Рану следует закрыть стерильной салфеткой или стерильным бинтом вокруг выпавших внутренностей. На салфетку надо положить мягкое ватно-марлевое кольцо и наложить не слишком туго повязку. Пораженному с проникающим ранением живота нельзя давать пить, ему можно только смочить губы водой. На верхнюю часть живота накладывается стерильная повязка, при которой бинтование проводится последовательными круговыми ходами снизу вверх. На нижней части живота спиральная повязка сползает, поэтому здесь накладывают колосовидную повязку на живот и паховую область (рис. 9, а, б). Она начинается с круговых ходов вокруг живота (1-3), затем ход бинта по наружной поверхности бедра (4) переходит вокруг него (5) по наружной поверхности бедра (6), и далее опять делают круговые ходы вокруг живота (7). При обширных ожогах живота могут накладываться косыночные повязки.

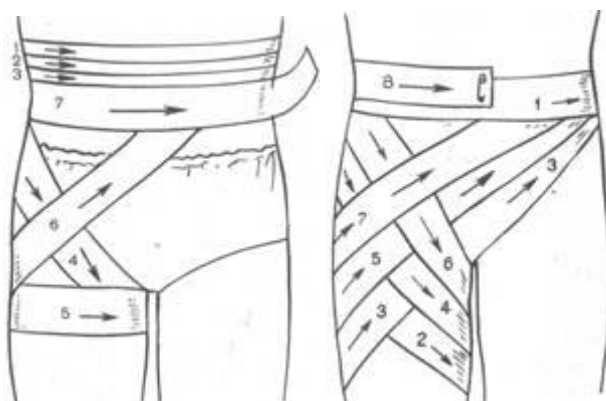
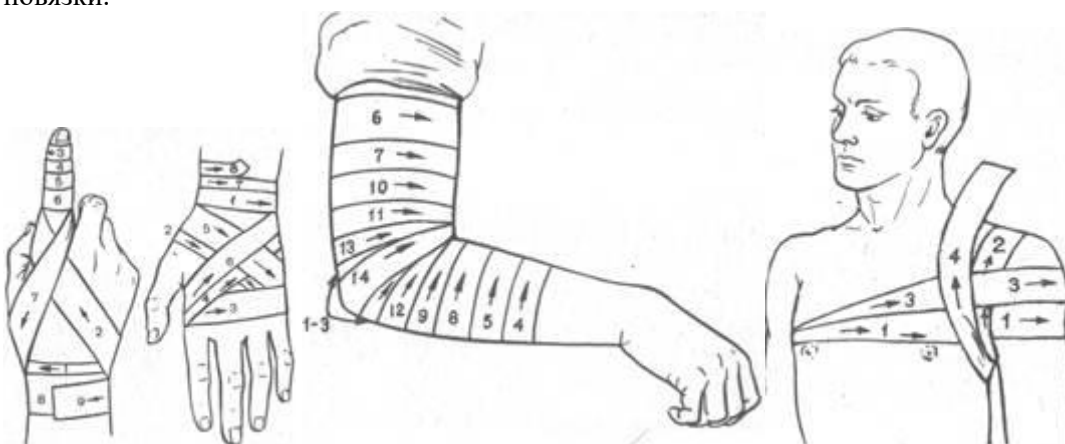


Рис. 9.

Небольшие непроникающие раны живота, фурункулы закрываются наклейкой с использованием клеола или лейкопластыря.

На верхние конечности обычно накладывают спиральные, колосовидные и крестообразные повязки.



а б в

Рис. 10. Рис. 11.

Спиральную повязку на палец (рис. 10, а) начинают ходом вокруг запястья (1), далее бинт ведут по тылу кисти к ногтевой фаланге (2) и делают спиральные ходы бинта от конца до основания (3-6) и обратным ходом по тылу кисти (7) закрепляют бинт на запястье (8-9).

Крестообразную повязку при повреждении ладонной или тыльной поверхности кисти накладывают, начиная с фиксирующего хода на запястье (1), а далее по тылу кисти на ладонь, как показано на рис. 10, б.

На плечо и предплечье накладывают спиральные повязки, бинтуя снизу вверх, периодически перегибая бинт. Повязку на локтевой сустав (рис. 10, в) накладывают, начиная 2-3 ходами (1-3) бинта через локтевую ямку и далее спиральными ходами бинта, попеременно чередуя их на предплечье (4, 5, 8, 9, 12) и плече (6, 7, 10, 11, 13) с перекрещиванием в локтевой ямке.

Повязку на плечевой сустав (рис. 11) накладывают, начиная от здоровой стороны из подмышечной впадины по груди (1) и наружной поверхности поврежденного плеча сзади через подмышечную впадину на плечо (2), по спине через здоровую подмышечную впадину на грудь (3) и, повторяя ходы бинта, пока не закроют весь сустав, закрепляют конец бинта на груди булавкой.

На культю предплечья или плеча после остановки кровотечения накладывается косыночная повязка. Под косынку на раневую поверхность накладываются стерильная салфетка и слой ваты, которые туго фиксируются косынкой.

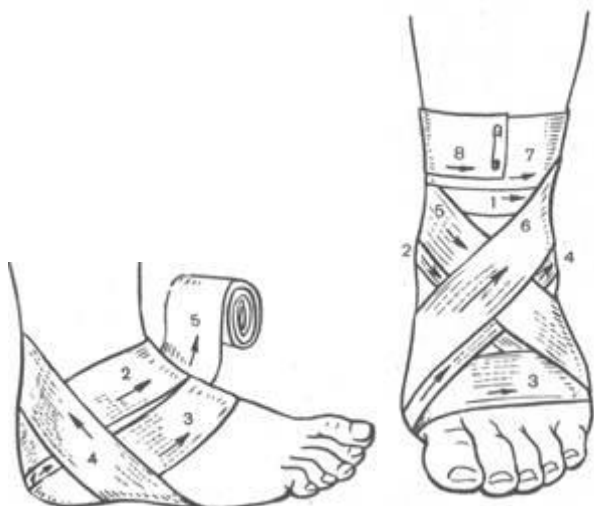


Рис. 12 Рис. 13

Правила наложения стерильных повязок на нижние конечности. Повязки на нижние конечности в области стопы и голени накладываются после их освобождения от обуви.

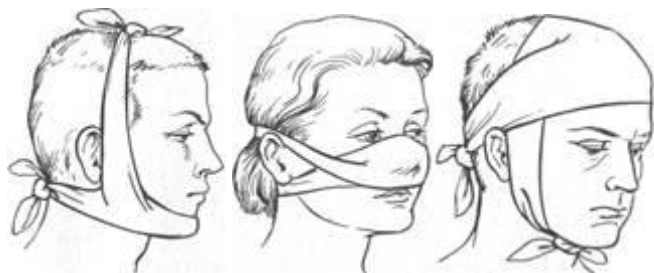
Повязку на область пятки (рис. 12) накладывают первым ходом бинта через наиболее выступающую ее часть (1), далее поочередно выше (2) и ниже (3) первого хода бинта, а для ее фиксации делают косые (4) и восьмиобразные (5) ходы бинта.

На голеностопный сустав накладывают восьмиобразную повязку (рис. 13). Первый фиксирующий ход бинта делают выше лодыжки (1), далее вниз на подошву (2) и вокруг стопы (3), затем бинт ведут по тыльной поверхности стопы (4) выше лодыжки и возвращаются (5) на стопу, затем на лодыжку (6), закрепляют конец бинта круговыми ходами (7 и 8) выше лодыжки.

На голень и бедро накладывают спиральные повязки так же, как на предплечье и плечо.

Повязку на коленный сустав накладывают, начиная с кругового хода через надколенную чашечку, а затем ходы бинта попеременно идут ниже и выше, перекрещиваясь в подколенной ямке.

При травматической ампутации нижней конечности прежде всего останавливают кровотечение путем наложения жгута или закрутки, а затем, введя противоболевое средство, закрывают культю повязкой. На рану кладут ватно-марлевую подушечку, которую фиксируют попеременно круговыми и продольными ходами бинта на культе.



а б в

Рис. 5.

При обширных ранах головы, их расположении в области лица лучше накладывать повязку в виде «уздечки» (рис. 5).

Повязку 2-3 закрепляющих круговых ходов через лоб (1) бинт ведут по затылку (2) на шею и подбородок, делают несколько вертикальных ходов (3-5) через подбородок и темя, затем из-под подбородка бинт идет по затылку (6). Чтобы закрыть шею, гортань и подбородок, повязка накладывается, как показано на рис. 5, 6. На нос, лоб и подбородок накладывают пращевидную повязку (рис. 6). Под повязку на раневую поверхность подкладывают стерильную салфетку или бинт.

Повязка на один глаз начинается с закрепленного хода вокруг головы. Далее бинт ведут с латылка под правое ухо на правый глаз или под левое ухо на левый глаз. Затем ходы бинта чередуют: один – через глаз, второй – вокруг головы. Повязка на оба глаза состоит из сочетания двух повязок, накладываемых на левый и правый глаз.



а б

Рис. 7. Рис. 8.

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 №7**

#### **Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях**

**ЦЕЛЬ:** систематизация знаний, умений и навыков по теме “Первая помощь”

1. Актуализация теоретических знаний терминологии «Первой медицинской помощи»;
2. Применение теоретических знаний в практической деятельности (умение накладывать повязки, жгут, иммобилизация конечностей);
3. Порядок и правила поведения в чрезвычайной ситуации (при ДТП - потеря сознания, перелом конечностей; порез, кровотечение, повреждение конечностей, удар по голове). Оборудование: учебник, плакаты, аптечка первой помощи, ПК, видеофильм, проектор. Краткая теория и методические рекомендации: Организация, виды помощи пострадавшим в ДТП. Понятие "первая помощь". Неотложные состояния, требующие проведения мероприятий первой помощи, правила и порядок их проведения. Порядок действий водителя на месте ДТП с пострадавшими. Правила и порядок осмотра места ДТП. Порядок вызова скорой медицинской помощи. Правило "золотого часа" Порядок действий водителя на месте ДТП с наличием пострадавших.

**В результате практической работы студент должен владеть следующими вопросами теории:**

Первая помощь это: срочное выполнение мероприятий, необходимых при несчастных случаях и внезапных заболеваниях, меры срочной помощи раненым или больным людям, предпринимаемые до прибытия врача или до помещения больного в больницу.

Оказание первой помощи на месте происшествия всегда начинается с оценки ситуации и устранения «внешних» опасных факторов и возможных рисков – угрозы поражения участника оказания первой помощи электрическим током, движущимся автотранспортом и т.д.

**Главный принцип поведения в экстремальной ситуации – оставаться спокойным и адекватно оценить ситуацию:**

1. Понять, что произошло. Следует выяснить, что случилось на месте происшествия, существуют ли дополнительные опасности и риски (интенсивное дорожное движение, неустойчивость автомобиля, завалы, электрическое напряжение, утечка бензина, возгорание и др.).
2. Обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи. Необходимо принять меры по прекращению действия повреждающих факторов на пострадавших и предупреждению поражения участников оказания первой помощи (устранить сдавление пострадавшего воздушной подушкой, ремнем безопасности, деформированными частями автомобиля, потушить очаги возгорания, переместить пострадавших в безопасное место и т.п.).
3. Определить количество пострадавших, осмотреть их и постараться выявить тех, кому необходимо оказывать первую помощь в первую очередь.
4. Организовать вызов скорой медицинской помощи и других необходимых аварийно-спасательных формирований (самостоятельно или привлекая помощников).

При вызове необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию:

- место происшествия, что произошло;
- число пострадавших и тяжесть их состояния;

- какая помощь оказывается;
- телефонную трубку положить последним, после ответа диспетчера!

5. Оказать первую помощь пострадавшим (самостоятельно или привлекая помощников) в соответствии с характером их травм и их состоянием.

**Ваша цель - сохранить жизнь пострадавшего до прибытия медицинских работников**, а это значит:

1. Провести реанимационные действия .Остановить наружное кровотечение. Наложить на рану повязку. Дать обезболивающее лекарство. Наложить шину (при переломе).

2. Вызвать «скорую помощь» или любого медицинского работника. Эвакуации (транспортировка) пострадавшего. Часто минуты решают судьбу пострадавшего на дороге. Цель первой медицинской помощи - предотвратить дальнейшие повреждения во время транспортировки, снять боль и своевременно эвакуировать пострадавшего в лечебное учреждение.

**В зависимости от тяжести травмы при переносе пострадавшего используют следующие способы:**

1. Если он может передвигаться с посторонней помощью, то помогающий ему одной рукой должен обхватить пострадавшего за талию, а другой взять за руку, перекинутую через его плечо.
2. Если пострадавший не может самостоятельно передвигаться (без сознания, в шоковом состоянии, при подозрении на перелом позвоночника, то его переносят 3-4 человека в горизонтальном положении на твердой основе (носилки, щит.доска). И только в исключительных случаях - в одеяле или на руках.
3. С более легкими телесными повреждениями и ранениями пострадавшего могут перенести в сидячем положении 2 человека.
4. В исключительных случаях пострадавшего может перенести 1 человек: на руках перед собой или обхватив пострадавшего со спины двумя руками. Но в этом случае имеется серьезная опасность усложнить тяжесть травмы или ранения.

1 Задание (прочитайте лекцию и ответьте на вопросы) Какие повреждения для травм, полученных в салоне автомашины?

2 Задание: По группам студенты выполняют “задания»

Ситуация 1. При ДТП человек ударился головой. Ваши действия?

Ситуация 2. При ДТП вы наблюдаете кровотечение. Ваши действия?

литература: Учебник водителя первая помощь, Академия 2015, 37 Первая медицинская помощь при ДТП» Третий Рим 2016

## **Практическое занятие №8**

### **Первая помощь пострадавшему**

**Цель:** развитие навыков командной работы в рамках темы «Первая помощь при получении травм».

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы практического занятия, формируемые компетенции и их части: получение и совершенствование навыков командной работы в процессе проведения наложения жгутов и давящих повязок.

Теоретическая часть Перелом - полное или частичное нарушение целостности кости под воздействием внешней силы. Различают переломы травматические (при ударе, толчке, падении или попадании в кость какого-либо брошенного предмета) и патологические (при туберкулезе, остеомиелите и пр.)

Характерные общие симптомы перелома любой кости: · деформация и укорочение конечности; · подвижность кости в месте повреждения; · ощущение костного хруста при ощупывании места перелома; · боль в травмированном месте; · нарушение функции конечности; · припухлость тканей в области перелома Кроме того, значительная часть переломов сопровождается нарушением общего состояния потерпевшего, так как при переломе может развиваться острая кровопотеря и как следствие - шок.

Иммобилизация при переломах. Под иммобилизацией понимают создание неподвижности поврежденной части тела.

Основные принципы транспортной иммобилизации:

1. Шина должна захватывать два сустава - выше и ниже перелома;
2. При иммобилизации необходимо придать конечности физиологическое положение, если это невозможно, то такое положение, которое менее всего травматично;
3. При открытых переломах вправление отломков не производят, а накладывают стерильную повязку;

4. Нельзя накладывать шину на тело, необходимо подложить одежду, вату, полотенце;
5. Во время перекладывания пострадавшего на носилки (или с носилок) поврежденную конечность необходимо держать дополнительно.

**Задание 1.** Во время падения мужчина ударился головой. Жалуется на сильную головную боль, тошноту, головокружение. При осмотре: сознание спутанное, кожные покровы бледные, пульс 62-64 удара в минуту. В височной области слева припухлость мягких тканей, из левого уха небольшое кровотечение. Больной избегает смотреть на свет. Левый зрачок несколько шире правого.

Вопрос 1. Определите неотложное состояние пациента.

Вопрос 2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.

Вопрос 3. Продемонстрируйте технику наложения повязки на ухо.

**Задание 2.** Молодой человек обратился с жалобами на боль в правой половине грудной клетки, резко усиливающуюся при движениях, кашле, дыхании. Передвигается медленно, придерживает рукой больное место. Час назад, поскользнувшись, упал, ударился грудью о край тротуара. Объективно: состояние средней тяжести, пораженная половина грудной клетки отстаёт в дыхании, дыхание поверхностное, с частотой 22 в минуту, пульс 80 ударов в минуту. Пальпаторно - резкая локальная болезненность и крепитация в проекции III-го и IV-го ребер по задней подмышечной линии, там же припухлость, кровоподтек.

Вопрос 1. Определите неотложное состояние пациента

Вопрос 2. Составьте алгоритм оказания доврачебной помощи.

Вопрос 3. Продемонстрируйте транспортную иммобилизацию (на фантоме) применительно к данной ситуации.

## **Практическое занятие №9**

### **Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта**

**Цель работы:** Формирование умения действовать в случае террористического акта, закрепление знаний о безопасном поведении при чрезвычайных ситуациях, возникающих при террористических актах.

#### **Порядок выполнения работы:**

1. Повторить материал по данной теме в режиме теоретического минимума:
  - Что такое «терроризм»?
  - Содержание терроризма;
  - Виды терроризма;
  - Штатные взрывоопасные предметы;
  - Самодельные взрывоопасные предметы;
  - Опасные и безопасные расстояния при взрыве взрывного устройства.
1. Выполнить первое задание по мерам безопасности при террористических актах по группам:
  - Группа № 1 – «Население»

*Практическое задание:* «Прогремел взрыв. Ваши действия?»

- Группа № 2 – «Секретари»

*Практическое задание:* «Возник пожар. Ваши действия?»

- Группа № 3 – «Персонал объекта»

*Практическое задание:* «Вы оказались под завалом. Ваши действия?»

- Группа № 4 – «Руководители объектов»

*Практическое задание:* «Вас захватили в заложники. Как вы будете себя вести?»

Выполнить второе задание по мерам безопасности при террористических актах по группам:

- Группа № 1 – «Население»

*Практическое задание:*

Составить памятки населению по предотвращению террористических актов и при обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный.

- Группа № 2 – «Секретари»

*Практическое задание:* составить памятки секретарю при получении угрозы по телефону и контрольный лист наблюдений при угрозе по телефону.

- Группа № 3 – «Персонал объекта»

*Практическое задание:* составить памятки персоналу объекта по предотвращению террористических актов и при обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный.

- Группа № 4 – «Руководители объектов»

*Практическое задание:* разработать рекомендации руководителю по предотвращению террористических актов и при получении угрозы о взрыве

## Приложение

### к практической работе «Действия населения при террористических актах»

#### ПАМЯТКА СЕКРЕТАРЮ (ДИСПЕТЧЕРУ) ПРИ ПОЛУЧЕНИИ УГРОЗЫ ПО ТЕЛЕФОНУ

1. Установить прочный контакт с анонимом:

- представиться (назвать своё имя, отчество, должность);
- попытаться успокоить говорившего;
- заверить, что его требования будут немедленно переданы администрации.

2. Выяснить требования анонима и получить информацию о характере угрозы:

- внимательно выслушать и под диктовку записать все требования;
- под любым предлогом предложить повторить свои требования;
- задать уточняющие вопросы о характере угрозы и времени её реализации, стимулируя анонима рассказать как можно больше;

3. Выяснить мотивы действий анонима:

- задать вопрос о целях, которые преследует аноним, при этом ответы анонима выслушивать внимательно, проявляя участие;
- предложить анониму другие пути реализации его интересов.

4. В процессе выхода из контакта с анонимом следует повторить основные моменты беседы с ним, сказать, что его требования будут переданы администрации. Попытаться под любым благовидным предлогом убедить его повторить звонок.

5. По окончании разговора немедленно заполнить “Лист наблюдений при угрозе по телефону” (Приложение4).

6. Сообщить о происшествии:

- в правоохранительные органы по телефону “02”;
- администрации объекта.

7. Если у вас нет определителя номера или он не сработал, не вешайте телефонную трубку, а положите её рядом. С другого телефона позвоните на телефонный узел с просьбой установить номер телефона, откуда был сделан звонок.

8. Не сообщайте об угрозе никому, кроме тех, кому об этом необходимо знать в соответствии с инструкцией, чтобы не вызвать панику и исключить непрофессиональные действия.

## *КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЙ ПРИ УГРОЗЕ ПО ТЕЛЕФОНУ*

1. Пол: мужчина, женщина

2. Возраст: подросток, молодой, средний, пожилой

3. Речь: темп \_\_\_\_\_

наличие акцента \_\_\_\_\_

наличие дефектов, присутствие попыток изменения тембра \_\_\_\_\_

4. Голос: громкость \_\_\_\_\_

высота \_\_\_\_\_

5. Предполагаемое психологическое состояние: возбуждённое, вялое, неадекватное, спокойное, иное

6. Наличие звукового (шумового) фона \_\_\_\_\_

## *ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ*

Будьте наблюдательны! Только вы способны своевременно обнаружить предметы и людей, посторонних в вашем подъезде, дворе, улице.

Будьте бдительны! Обращайте внимание на поведение окружающих, наличие бесхозных и не соответствующих обстановке предметов.

Наведите порядок в собственном доме: установите железную дверь с домофоном в подъезде, ежедневно проверяйте закрытие подвалов, чердаков и технических зданий.

Организуйте соседей на дежурство вблизи дома и оказание помощи правоохранительным органам в охране общественного порядка.

Не делайте вид, что ничего не замечаете при опасном поведении попутчиков в транспорте! Вы имеете полное право защищать свой временный дом.

Никогда не принимайте на хранение или для передачи другому лицу предметы, даже самые безопасные.

Обнаружение подозрительного предмета в неподходящем (безлюдном) месте не должно ослабить вашу осторожность. Злоумышленник мог попросту бросить его, испугавшись чего-либо.

Даже если у вас имеется личный опыт общения со взрывчатыми веществами, не пытайтесь манипулировать ими. Самодельные взрыватели бывают сверхчувствительными и изощрённо хитроумны.

Не приближайтесь, а тем более — не прикасайтесь к подозрительному предмету: это может стоить вам жизни.

Расскажите своим детям о взрывных устройствах.

Научите своих детей мерам безопасности: не разговаривать на улице и не открывать дверь незнакомым, не подбирать бесхозные игрушки, не прикасаться к находкам и т.п.

## *ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРЕДМЕТА. ПОХОЖЕГО НА ВЗРЫВООПАСНЫЙ*

Заметив подозрительные предметы или чью-либо деятельность, например:

— вещь без хозяина,

— предмет, не соответствующий окружающей обстановке,

— устройство с признаками взрывного механизма,

— бесхозный автотранспорт, припаркованный непосредственно к зданиям,

— разгрузку неизвестными лицами различных грузов в подвальные и чердачные помещения, арендованные квартиры, канализационные люки и т.п.

1. Не подходите и не прикасайтесь к подозрительному предмету.

2. НЕМЕДЛЕННО сообщите ближайшему должностному лицу (водителю трамвая, охраннику, дежурному) или

3. ПОЗВОНИТЕ по телефону “02”, а также по контактными телефонам вашего отделения милиции, территориального управления, ЖЭС, домоуправления и т.п.

#### *ПАМЯТКА ПЕРСОНАЛУ ОБЪЕКТА ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ*

Будьте наблюдательны! Только вы можете своевременно обнаружить предметы и людей, посторонних на вашем рабочем месте.

Будьте внимательны! Только вы можете распознать неадекватные действия посетителя в вашем рабочем помещении или вблизи него.

Будьте бдительны! Каждый раз, придя на своё рабочее место, проверяйте отсутствие посторонних предметов.

Потренируйтесь: кому и как вы можете быстро и незаметно передать тревожную информацию.

Соблюдайте производственную дисциплину! Обеспечьте надёжные запоры постоянно закрытых дверей помещений, шкафов, столов.

Не будьте равнодушны к поведению посетителей! Среди них может оказаться злоумышленник.

Заблаговременно представьте себе возможные действия преступника вблизи вашего рабочего места и свои ответные действия.

Помните, что злоумышленники могут действовать сообща, а также иметь одну или несколько групп для ведения отвлекающих действий.

Получив сведения о готовящемся теракте, сообщите об этом только в правоохранительные органы по тел. “02” и руководителю объекта. Оставайтесь на рабочем месте. Будьте хладнокровны. Действуйте по команде.

#### *ПАМЯТКА ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРЕДМЕТА, ПОХОЖЕГО НА ВЗРЫВООПАСНЫЙ*

Немедленно сообщите в правоохранительные органы, руководителю объекта или сотруднику охраны, оставаясь на рабочем месте. Действуйте только по команде.

Не приближайтесь и не прикасайтесь к подозрительному предмету.

Не поднимая паники, удалитесь сами и удалите людей из опасной зоны. Эвакуация должна производиться без прохода людей через зону нахождения подозрительного предмета. Помните, что право на полную эвакуацию принадлежит только руководителю.

Оградите или другим способом исключите случайный доступ в опасную зону посторонних людей до прибытия спецподразделений.

#### *РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ УГРОЗЫ О ВЗРЫВЕ*

Не допустить паники.

Не допустить распространения слухов.

Немедленно сообщить об угрозе по телефону “02”.

О полученной информации сообщить только начальнику своей службы безопасности или специально подготовленной группе сотрудников.

Своими силами, не дожидаясь прибытия специалистов, по заранее разработанному плану организовать осмотр всех помещений с обязательным участием и опросом их персонала, ответственных и заведующих.

Не прикасаться к предметам, похожим на взрывоопасные.

Составить схему объекта с указанием предметов, похожих на взрывоопасные.

Прекратить погрузочно-разгрузочные работы, в том числе опорожнение мусорных ящиков

Отвести после досмотра на безопасное расстояние автотранспорт, припаркованный у здания

Проанализировать обстановку и принять решение на эвакуацию.

*РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРЕДМЕТА, ПОХОЖЕГО НА ВЗРЫВООПАСНЫЙ*

Не допустить паники.

Немедленно сообщить по телефону “02”.

Оцепить зону нахождения взрывоопасного предмета.

Оценить обстановку и принять решение на эвакуацию.

В случае принятия решения на полную или частичную эвакуацию провести ее организованно. Для этого рекомендуется использовать заранее отработанные команды, например, “Учебная пожарная тревога! Всем выйти на улицу!”.

Эвакуация должна проводиться без прохождения людей через зону нахождения предметов, похожих на взрывоопасные.

