



ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени  
Н.Г. Славянова»

**Методические указания**  
для обучающихся по выполнению практических занятий  
по дисциплине

**ОУД.10 «Основы безопасности  
жизнедеятельности»**

специальности

15.02.19 Сварочное производство

Рассмотрено на заседании  
предметной цикловой комиссии  
«Не выпускающая студентов на  
государственную итоговую  
аттестацию»  
протокол № 8  
«8» февраля 2024г.  
Председатель ЦНК

*Меньшикова Е.В./*

**Автор:**

преподаватель

ГБПОУ «ППК им. Н.Г. Славянова»

*Веретенников Андрей Леонидович*



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>12</b>
	<b>Практическая работа № 1</b> Основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	<b>12</b>
	<b>Практическая работа № 2</b> Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	<b>13</b>
	<b>Практическая работа № 3</b> Модели поведения пешеходов, велосипедистов и пассажиров общественного транспорта при организации дорожного движения	<b>16</b>
	<b>Практическая работа № 4</b> Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового	<b>20</b>
	<b>Практическая работа № 5</b> Виды и роды вооруженных сил Российской Федерации, их предназначение и особенности прохождения службы.	<b>28</b>
	<b>Практическая работа № 6</b> Воинские звания и знаки различия военнослужащих ВС РФ.	<b>36</b>
	<b>Практическая работа № 7</b> Первая медицинская помощь при травмах	<b>45</b>
	<b>Практическая работа № 8</b> Первая помощи при кровотечениях	<b>58</b>
	<b>Критерии оценки практических работ</b>	<b>62</b>
<b>3</b>	<b>Список источников и литературы</b>	<b>63</b>

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине ОУД.10 «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для обучающихся по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине ОУД.10 «Основы безопасности жизнедеятельности».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся закрепить теоретические знания, сформировать необходимые умения и навыки деятельности по специальности 15.02.19 Сварочное производство, направлены на формирование

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 4.5. Обеспечивать безопасные условия труда и профилактику травматизма на сборочно-сварном участке

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) базовые логические действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций;</li> <li>- знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>В области ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;</li> <li>- знать о способах безопасного поведения в цифровой среде;</li> <li>- уметь применять их на практике;</li> <li>- уметь распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и</li> </ul>

	<p>людьми и познания мира;  - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;  Овладение универсальными учебными познавательными действиями:  в) работа с информацией:  - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;  - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;</p>	<p>противодействовать им</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных</p>	<p>В области духовно-нравственного воспитания:  - сформированность нравственного сознания, этического поведения;  - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;  - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p>	<p>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;  - владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и</p>

<p>ситуациях</p>	<p>- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> <p>б) самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul> <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</li> <li>- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</li> <li>- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться,</li> </ul>	<p>неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о роли России в современном мире;</li> <li>угрозах военного характера;</li> <li>роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы;</li> <li>прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны</li> </ul>
------------------	---	---

	проявлять интерес и разрешать конфликты	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы безопасного, конструктивного общения,</li> <li>- уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;</li> <li>- уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им</li> </ul>
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li> <li>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</li> <li>- знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;</li> </ul>

<p>антикоррупционного поведения</p>	<p>экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;  В части гражданского воспитания:  - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;  - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;  - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;  - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;  - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;  - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания:  - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;  - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;  - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;  освоенные обучающимися межпредметные понятия и</p>	<p>умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;  - сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;  - сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;  - знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;  - знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представления о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности</p>
-------------------------------------	---	--



	<p>универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>- расширение опыта деятельности экологической направленности;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;</li> <li>- знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;</li> <li>- знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать</li> </ul>

		<p>порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности</p>
	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  В части физического воспитания:  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  Овладение универсальными регулятивными действиями:  а) самоорганизация:  - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>- владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера</p>
<p>ПК.4.5 Обеспечить безопасные условия труда и профилактику травматизма на сборочно-сварочном участке</p>	<p>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p>	<p>- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях;  - владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</li> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> <li>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul>	
--	--	--

Описание каждого практического занятия содержит: раздел, тему, количество часов, цели работы, что должен знать и уметь обучающийся, теоретическую часть, порядок выполнения работы, контрольные вопросы, учебно-методическое и информационное обеспечение.

На выполнение практических занятий по дисциплине ОУД.10 «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится *20 часов*.

## Содержание практических занятий

### Практическая работа №1

#### Основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки

#### Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

#### Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья

#### Количество часов: 2

**Цели:** Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

#### Порядок выполнения работы:

#### Задание:

1. Определить свой суточный расход энергии, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета.
2. Кратко ответить на контрольные вопросы.

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов. При определении потребности в основных пищевых веществах ключевую роль играет точность уровня потребления энергии, исключая возникновение диспропорции между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Возникновение такой диспропорции связана со снижением энергоёмкостей трудовой деятельности, снижением расхода энергии в быту и является причиной распространения избыточности массы тела. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии трудоспособного населения дифференцируются в зависимости от пола, возраста, характера трудовой деятельности. Однако профессия не всегда адекватно отражает реальные энергозатраты человека. Коэффициент физической активности позволяет корректировать общие энергозатраты человека. Потребность человека в энергии можно определить с учетом данных хронометража различных видов работы в течении рабочего дня.

*Примерный суточный расход энергии на один кг веса при выполнении различных работ студента выражен в таблице:*

Наименование работ	Продолжительность	Вычисление расхода энергии
Одевание и раздевание	45 мин	$0,0281 \text{ ккал} \times 45 \text{ мин} = 1,2645 \text{ ккал}$
Уборка постели, личная гигиена	30 мин.	$0,0329 \text{ ккал} \times 30 \text{ мин} = 0,9870 \text{ ккал}$
Зарядка и др. физические	15 мин.	$0,0648 \text{ ккал} \times 15 \text{ мин} = 0,9720 \text{ ккал}$
Прием пищи (троекратный)	1 час 40 мин.	$0,0236 \text{ ккал} \times 100 \text{ мин} = 2,3600 \text{ ккал}$
Езда в автобусе	1 час	$0,0236 \text{ ккал} \times 60 \text{ мин} = 1,4160 \text{ ккал}$
Умственный труд сидя (лекции, подготовка к занятиям)	5 часов	$0,0243 \text{ ккал} \times 300 \text{ мин} = 7,290 \text{ ккал}$

Хозяйственные работы	50 мин	0,0573 ккал x 50 мин = 2,8650 ккал
Активные игры и тренировки	1 час 40 мин.	0,1071 ккал x 100 мин = 10,71 ккал
Отдых сидя	20 мин	0,0229 ккал x 20 мин = 0,4580 ккал
Сон	10 часов	0,0155 ккал x 600 мин = 9,3 ккал
<b>Всего</b>	<b>24 часа</b>	<b>37, 6225 ккал на 1 кг вес</b>

Для определения суточных энергозатрат для человека массой 62 кг, исходя из данных таблицы, необходимо произвести следующий расчет:  $62 * (\text{получившееся кол-во ккал}) =$  суточная потребность человека  $62 * 37,6225 = 2332,6$ ккал.

К этим данным прибавляется 5-10 % для покрытия расходов по неучтенным движениям.  $2332,6 * 10\% + 2332,6 = 2565, 6$  ккал.

### Контрольные вопросы

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Каковы основные принципы рационального питания?

*Сформулировать вывод по работе*

## Практическая работа №2

### Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека

#### Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

**Тема 1.3 Правила поведения при неблагоприятной окружающей среде, на дороге и в криминальной обстановке.**

**Количество часов: 2**

**Цели:** Изучение влияния загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

**Порядок выполнения работы:**

**Задание №1** *Используя дополнительный материал ответить на вопросы.*

- Какое влияние на здоровье человека оказывает окружающая природная среда?
- Почему, на ваш взгляд, происходит загрязнение окружающей природной среды? Обоснуйте свой ответ.
- Почему каждый человек должен беречь и сохранять окружающую природную среду?
- Можно ли повысить устойчивость организма человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды?
- Почему регулярное употребление в пищу свежих овощей и фруктов полезно для здоровья человека?

## Задание № 2

В пустые клеточки таблицы в дневнике безопасности запишите, чем, на ваш взгляд, отравляют природную среду (воздух, воды, почву) промышленность, транспорт и свалки.

Загрязнение окружающей природной среды	Промышленные предприятия	Транспорт	Свалки промышленных и бытовых отходов
Загрязнение воздуха			
Загрязнение вод			
Загрязнение почв			

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

***Здоровье человека во многом зависит от состояния окружающей природной среды. Чистая вода, свежий воздух и плодородная почва — всё это необходимо людям.***

Загрязнение окружающей природной среды отрицательно сказывается на здоровье. Загрязнённый атмосферный воздух может стать источником проникновения в организм вредных веществ через органы дыхания. Загрязнённая вода может содержать болезнетворные микроорганизмы и опасные для здоровья вещества. Загрязнённая почва и грунтовые воды ухудшают качество сельскохозяйственных продуктов питания. Человек издавна рассматривал окружающую природную среду в основном как источник сырьевых запасов (ресурсов), необходимых для удовлетворения своих потребностей. При этом большая часть взятых от природы ресурсов возвращается в природу в виде отходов. Основная часть этих отходов и загрязнений образуется в городах.

В настоящее время более половины людей планеты живут в городах (в Российской Федерации около 74%). **Города — это не только место проживания людей, но и промышленные центры, в которых размещаются крупные фабрики и заводы, загрязняющие окружающую природную среду.**

В городах по железным и шоссейным дорогам непрерывно перевозят грузы и людей. Все виды транспорта сильно загрязняют атмосферу выхлопными газами, содержащими вещества, вредные для здоровья человека.

В каждом современном городе в результате жизнедеятельности людей образуется много промышленных и бытовых отходов.

От свалок, расположенных вблизи городов, на большое расстояние распространяется неприятный запах. На свалках размножается большое количество мух, мышей и крыс, которые являются переносчиками различных болезнетворных бактерий.

Деятельность человека приводит к постоянному загрязнению окружающей природной среды: атмосферного воздуха, природных вод и почв.

**Загрязнение воздуха.** В одних случаях загрязнение воздуха обусловлено газообразными веществами, в других — присутствием взвешенных частиц. Газообразные примеси включают различные соединения углерода, азота, серы и углеводов. Наиболее распространённые твёрдые примеси — это частицы пыли и сажи.

К основным источникам загрязнения воздуха относятся предприятия топливно-энергетического комплекса, транспорт и промышленные предприятия.

**Загрязнение вод.** Основные загрязнители природных вод — нефть и нефтепродукты, которые поступают в воду в результате естественных выходов нефти в районах её залегания, нефтедобычи, транспортировки, переработки и использования в качестве топлива и промышленного сырья.

Загрязнение водной среды происходит при поступлении в водоёмы жидкости, стекающей с обработанных химикатами сельскохозяйственных и лесных земель, и при сбросе в водоёмы отходов предприятий. Всё это ухудшает санитарно-гигиенические показатели качества воды.

**Загрязнение почв.** Основными загрязнителями почв являются металлы и их соединения, радиоактивные элементы, а также удобрения и пестициды (химические препараты, применяемые для борьбы с сорняками).

Известно, что под воздействием окружающей среды в организме человека могут происходить передаваемые по наследству изменения (мутации). Постоянное ухудшение окружающей среды в конечном счёте может привести к снижению защитных свойств организма, который перестанет сопротивляться различным заболеваниям.

Общество осознаёт необходимость закрепления законодательным путём прав человека на чистоту окружающей среды. Так, в Конституции Российской Федерации, принятой в 1993 г., определено: «Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о её состоянии и на возмещение ущерба его здоровью или имуществу экологическим правонарушением».

Люди во всём мире принимают определённые меры по уменьшению вредных промышленных выбросов в окружающую природную среду, но этого пока недостаточно. Каждый человек должен и сам заботиться об окружающей природной среде и своём здоровье. Забота об окружающей среде начинается с собственного дома, улицы, парка и т. д. Необходимо изменить своё потребительское, агрессивное отношение к природе, заменить его заботой о сохранении всего живого, участвовать в озеленении родного города или населённого пункта. Как повысить устойчивость организма к неблагоприятному воздействию внешней среды?

В последнее время активно изучаются вещества, которые повышают сопротивляемость организма вредному воздействию окружающей среды. Такими веществами признаны витамины А (ретинол), Е (тоферол), С (аскорбиновая кислота). Все витамины усваиваются наиболее полно, если их употреблять в комплексе.

Отметим, что указанные витамины и необходимые организму человека микроэлементы в значительных количествах содержатся в продуктах растительного происхождения. Перечислим наиболее доступные из них.

Капуста белокочанная содержит целый комплекс витаминов, ферментов и микроэлементов, которые делают её одним из важнейших продуктов лечебного и диетического питания. Полезна и свежая, и квашеная капуста, при квашении капусты в ней сохраняется значительное количество витамина С.

Морковь является ценным пищевым продуктом. В моркови имеются все необходимые организму витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, РР). Ежедневное употребление свежей моркови значительно укрепляет организм, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям и неблагоприятному воздействию внешней среды.

Много полезных для здоровья веществ содержат и другие известные вам овощи: картофель, репчатый лук, сладкий перец, свёкла, помидоры, петрушка. Установлено, что богаты витамином Е растительные масла (подсолнечное, кукурузное и др.). Салаты и винегреты из овощей, заправленные растительным маслом, содержат весь комплекс необходимых вашему организму витаминов и микроэлементов. Никогда не отказывайтесь от свежих овощей и фруктов, а также от свежих салатов. Для сохранения здоровья специалисты рекомендуют, чтобы дневной рацион питания человека на 2/3 состоял из свежих овощей и фруктов.

### **Практическая работа №3**

#### **Модели поведения пешеходов, велосипедистов и пассажиров общественного транспорта при организации дорожного движения.**

#### **Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

#### **Тема 1.3 Правила поведения при неблагоприятной окружающей среде, на дороге и в криминальной обстановке.**

**Количество часов: 2**

**Цели:** Закрепить знания безопасного поведения на дороге

**Порядок выполнения работы:**

1. Изучить опорные понятия теоретического материала:
2. Ответьте на вопросы.

**Теоретическая часть:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

#### **Обязанности велосипедистов.**

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

2. Допускается движение велосипедистов в возрасте 14 лет:

- по правому краю проезжей части - в следующих случаях: отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;

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

- \* движение велосипедистов осуществляется в колоннах;

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

- по тротуару или пешеходной дорожке - в следующих случаях: отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним, а также по правому краю проезжей части или обочине; велосипедист сопровождает велосипедиста в возрасте до 7 лет либо перевозит ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом. Однако если вы просто катите свой велосипед рядом, то автоматически приравниваетесь к пешеходу, а значит, идти по тротуару можете. То же самое относится к пересечению нерегулируемого пешеходного перехода: спешившись, вы можете пользоваться привилегиями пешеходов и переходить дорогу с велосипедом, обладая преимуществом перед автотранспортом

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

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

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

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

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

7. Велосипедистам запрещается:

- управлять велосипедом, не держась за руль хотя бы одной рукой;
  - перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
  - перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства;
  - перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
  - поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
- пересекать дорогу по пешеходным переходам.

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

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

### ***Изучение моделей поведения пассажиров***

1. Пассажиры обязаны:

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

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

3. Пассажирам запрещается:

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

*Безопасность пассажира*

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

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

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

### **Практическая часть:**

- 1 Законспектировать тезисы статей, раскрывающие правила поведения на дорогах пешеходов, велосипедистов, пассажиров.
- 2 Выписать меры безопасности пассажира при возникновении пожара в транспортном средстве.
- 3 Согласно своему варианту составить описание модели поведения в различных дорожных ситуациях:

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

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

*Сформулировать вывод по работе*

## Практическая работа №4

### Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.

#### Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения

#### Тема 2.4 Современные средства поражения, их ликвидация и правила поведения населения.

##### Количество часов: 2

**Цели:** Изучение классификации и устройства средств коллективной и индивидуальной защиты населения при угрозе ЧС.

##### Порядок выполнения работы:

1. Изучить теоретические сведения о коллективных средствах защиты населения при угрозе ЧС.
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Зарисовать коллективные средства защиты.
4. Оформить отчёт и сформулировать вывод по выполненной работе.

##### Теоретическая часть:

Защита населения Российской Федерации от последствий чрезвычайных ситуаций осуществляется в соответствии с федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

На всех объектах народного хозяйства независимо от форм собственности создаются подсистемы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Эффективность защиты населения в ЧС может быть достигнута лишь на основе осознанного учета принципов обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях и наилучшего использования всех средств и способов.

В современных условиях безопасность жизнедеятельности при чрезвычайных ситуациях достигается путем проведения комплекса мероприятий, реализующих три основных способа защиты:

- применение коллективных средств защиты;
- использование населением средств индивидуальной защиты, а также средств медицинской профилактики;
- эвакуация населения из мест (районов), где для них реально существует риск неблагоприятного воздействия опасных и вредных факторов.

##### Укрытие в защитных сооружениях

Укрытие населения в защитных сооружениях является надежным способом защиты в случае военно-политических конфликтов с применением современных средств поражения, а также в ЧС, сопровождающихся выбросом радиоактивных и химических веществ.

**Защитные сооружения** - это инженерные сооружения, специально предназначенные для защиты населения от физических, химических и биологических опасных и вредных факторов. В зависимости от защитных свойств такие сооружения подразделяются на убежища и противорадиационные укрытия. Помимо этого, для защиты населения могут использоваться простейшие укрытия.

Убежища - это специальные сооружения, предназначенные для защиты укрывающихся в них людей от всех поражающих факторов ядерного взрыва, отравляющих веществ, бактериальных средств, а также от высоких температур и вредных газов, образующихся при пожарах.

Люди в убежищах могут находиться длительное время, даже в заваленных убежищах безопасность их обеспечивается в течение нескольких суток. Надежность защиты в

убежищах достигается за счет прочности ограждающих конструкций и перекрытий их, а также за счет создания санитарно-гигиенических условий, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность людей (оборудование систем воздухообмена, отопление, водоснабжение, канализация и электроснабжение). Кроме того, убежища обеспечиваются продовольствием, противопожарным, санитарным и другим имуществом.

Противорадиационные укрытия (ПРУ) обеспечивают защиту людей от ионизирующих излучений при радиоактивном заражении (загрязнении) местности. Кроме того, они защищают от светового излучения, проникающей радиации и, частично, от ударной волны, а также непосредственного попадания на кожу и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

Защитные свойства ПРУ от воздействия радиоактивных излучений оцениваются коэффициентом защиты, который показывает, во сколько раз ПРУ ослабляет действие радиации, а, следовательно, и дозу облучения людей.

Защитные сооружения (убежища, ПРУ) обслуживаются специальными формированиями, личный состав которых готовит сооружения к приему людей, обеспечивает правильную эксплуатацию, а при выходе из строя эвакуацию людей.

В защитных сооружениях необходимо строго соблюдать установленный режим и порядок. Соблюдение строгой дисциплины - одно из главных условий надежной защиты укрываемых в защитных сооружениях.

К простейшим укрытиям относятся щели. Щель может быть открытой и перекрытой. Щели строятся самим населением с использованием подручных местных материалов. Открытая щель в 1,5-2 раза уменьшает вероятность поражения ударной волной, световым излучением и проникающей радиацией, в 2-3 раза снижает возможность облучения в зоне радиоактивного заражения. Перекрытая щель защищает от светового излучения полностью, от ударной волны - в 2,5-3 раза, от проникающей радиации и радиоактивного излучения - до 300 раз (в зависимости от толщины грунтовой обсыпки поверхности перекрытия). Она предохраняет также от непосредственного действия вредных веществ (газов, паров, пыли, дыма и тумана), присутствующих в воздухе.

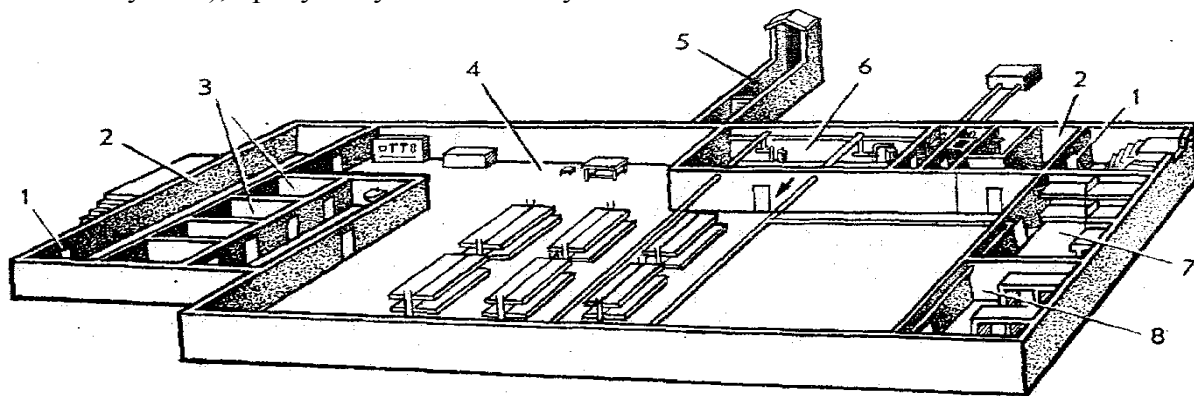


Рисунок 2.1 – План убежища

1 - защитно-герметические двери; 2 - шлюзовые камеры; 3 - помещение санитарного узла; 4 - основное помещение для размещения людей; 5 - галерея и оголовок аварийного входа; 6 - фильтровентиляционная камера; 7 - медицинская комната; 8 - кладовая для продуктов (помещения 7 и 8 могут не устраиваться).

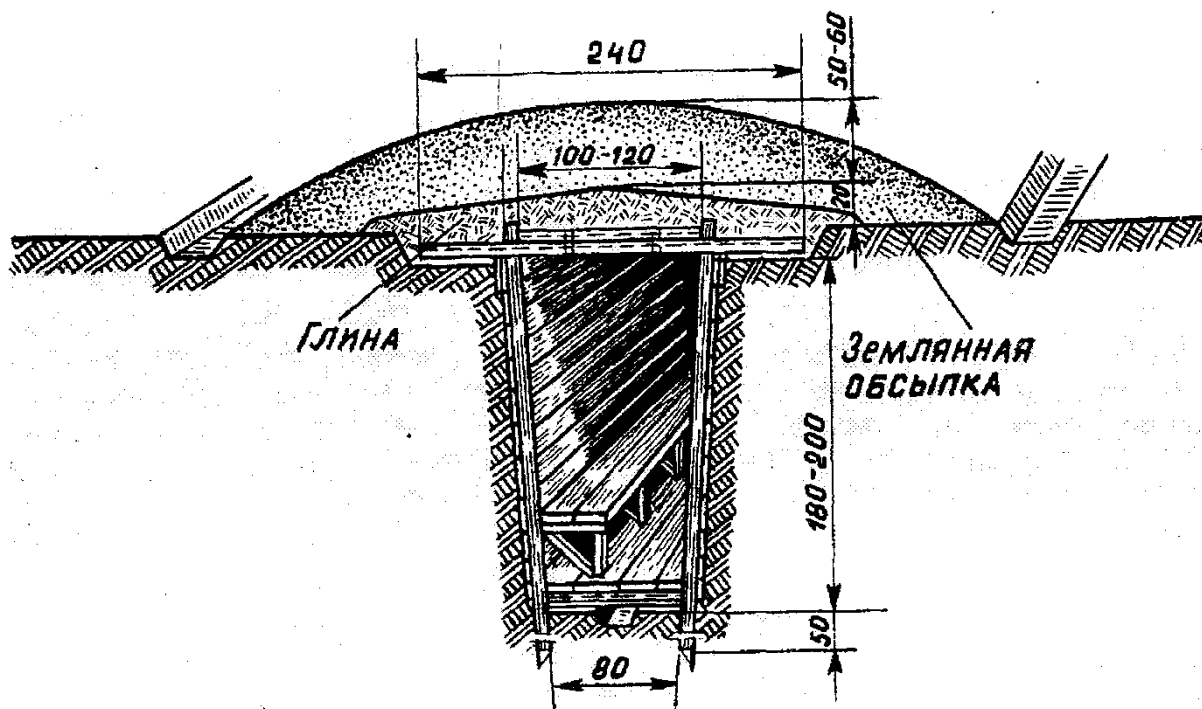


Рисунок 2.2 – Перекрытая щель (размеры даны в сантиметрах)

### Средства индивидуальной защиты

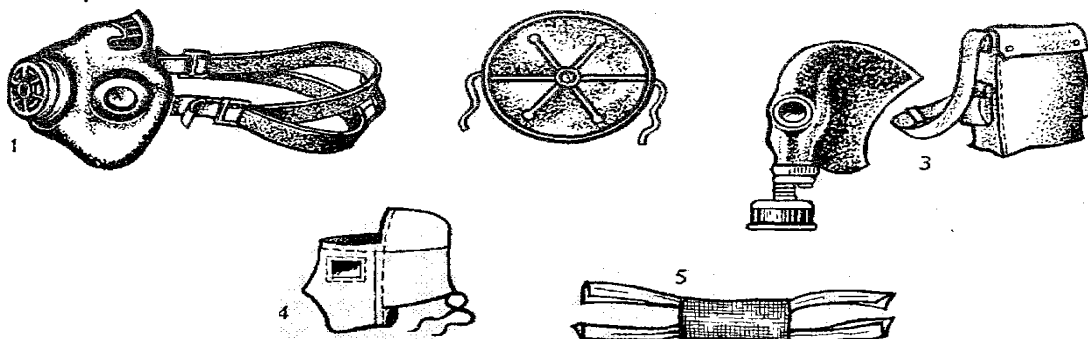


Рисунок 2.3 – Средства индивидуальной защиты органов дыхания

1 – респиратор Р-2; 2 - респиратор типа «Лепесток»; 3 - противогаз ГП-5; 4 - противопыльная тканевая маска ПТМ-1; 5 - ватно-марлевая повязка.

Средства индивидуальной защиты предназначены для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств, а также различных вредных примесей, присутствующих в воздухе. К ним относятся средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, простейшие средства) и средства защиты кожи (защитная одежда, подручные средства защиты кожи), а также медицинские средства защиты.

**Средства защиты органов дыхания.** Для защиты органов дыхания широко используются фильтрующие противогазы (ГП-5, ГП-5М, ГП-7, ГП-7В, ПДФ-2Ш и др.). Принцип их действия основан на очищении (фильтрации) вдыхаемого человеком воздуха

от вредных примесей.

Для защиты органов дыхания и зрения рабочих различных отраслей промышленности, сельского хозяйства от воздействия вредных веществ (газов, паров, пыли, дыма и тумана), присутствующих в воздухе, используются промышленные противогазы.

Основное их отличие от гражданских противогазов - наличие специализированных по назначению фильтрующих коробок, которые по внешнему виду отличаются окраской и буквенными обозначениями.

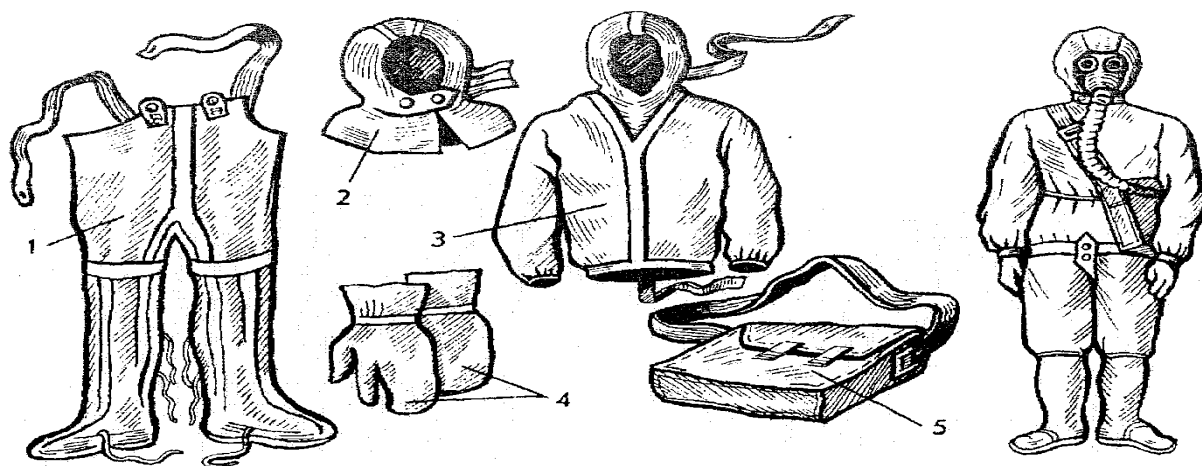


Рисунок 2.4 – Легкий защитный костюм Л-1

1- брюки с чулками; 2 - подшлемник; 3 - рубашка с капюшоном; 4 - двухпалые перчатки; 5 - сумка для хранения костюма. Справа - защитный костюм в «боевом» положении.



а - защитный плащ; б - пятипалые; в - двухпалые защитные перчатки;

Для защиты органов дыхания от любых вредных примесей, находящихся в воздухе, независимо от их свойств и концентрации, а также при наличии в атмосфере менее 16%

кислорода применяются изолирующие противогазы (Ш1-4, Ш1-5, КИП-7, КИП-8).

Для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли применяются респираторы различного типа. Для взрослого населения наибольшее применение нашли респираторы Р-2 и ШБ-1 («Лепесток»). Последний хорошо зарекомендовал себя при ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС. Этот респиратор одноразового использования, безразмерный.

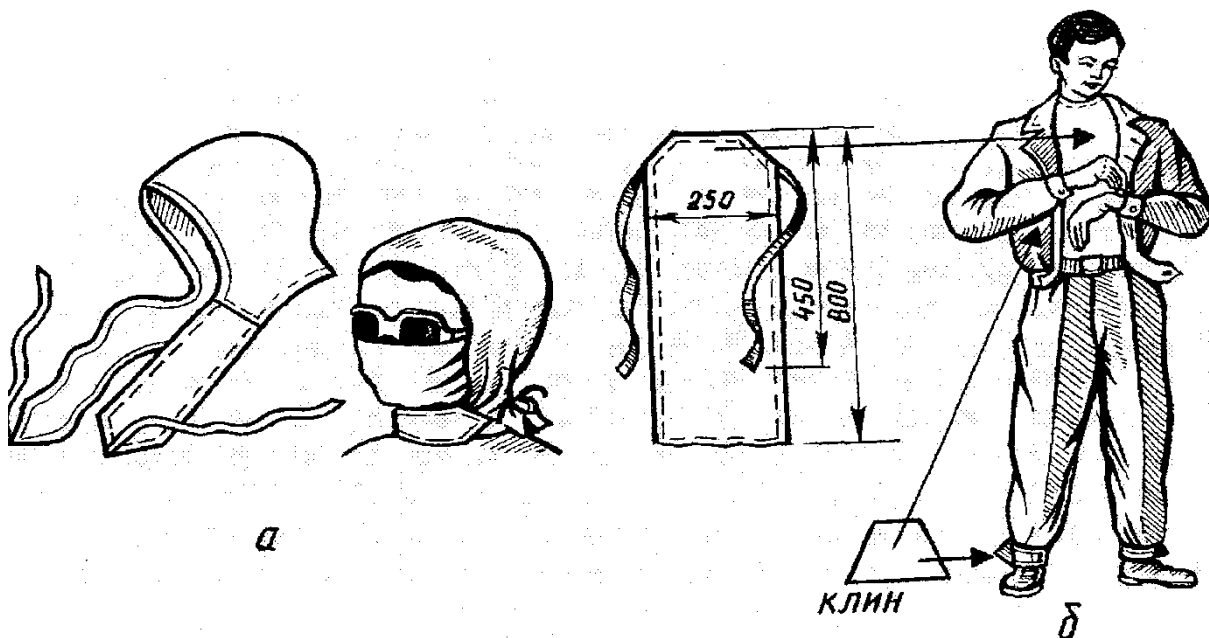


Рисунок 2.6 – Герметизация повседневной одежды  
а - капюшон и пример пользования; б - герметизирующие клинья, пришитые к разрезам куртки и брюк.

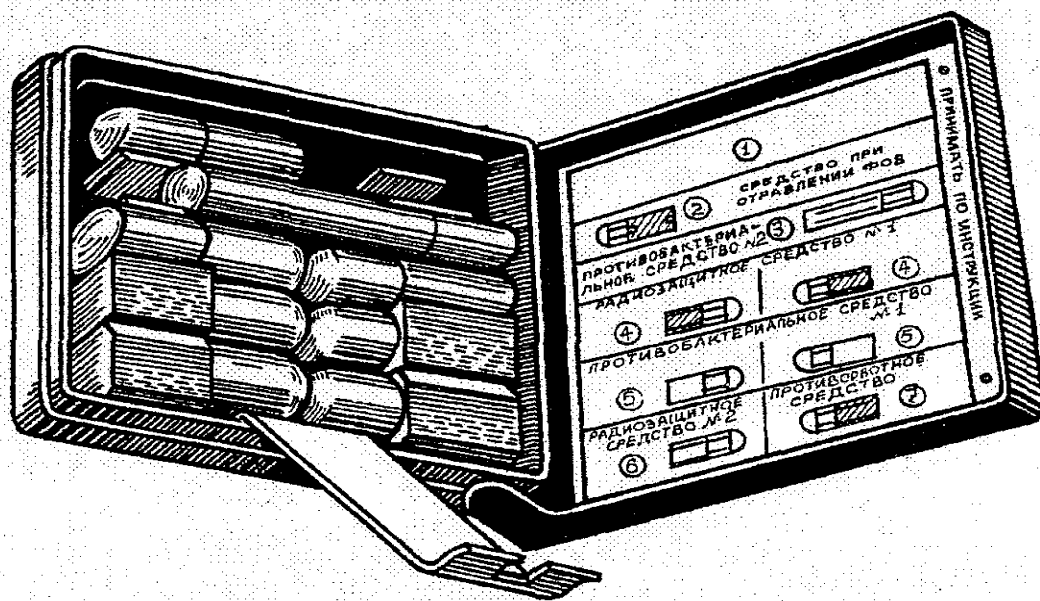


Рисунок 2.7 – Аптечка индивидуальная АИ-2



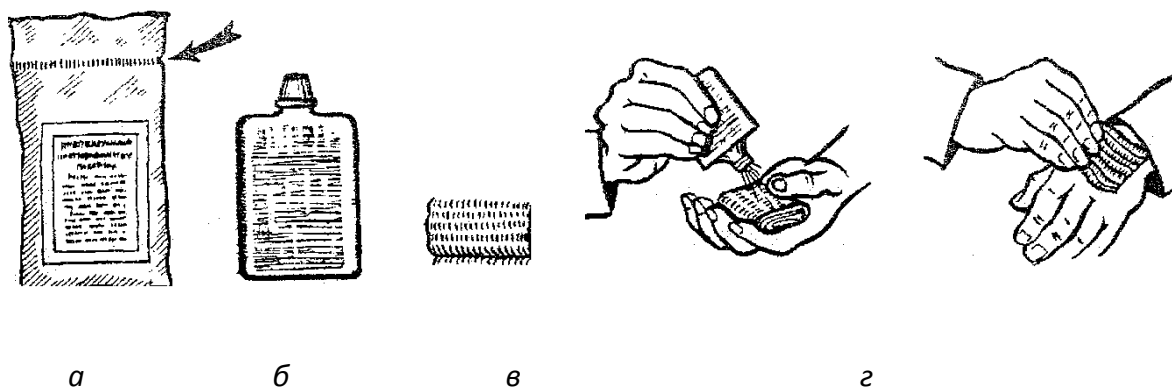


Рисунок 2.8 – Индивидуальный противохимический пакет  
 а - общий вид; б - флакон с жидкостью; в - ватно-марлевые тампоны;  
 г - пример пользования ИПП.

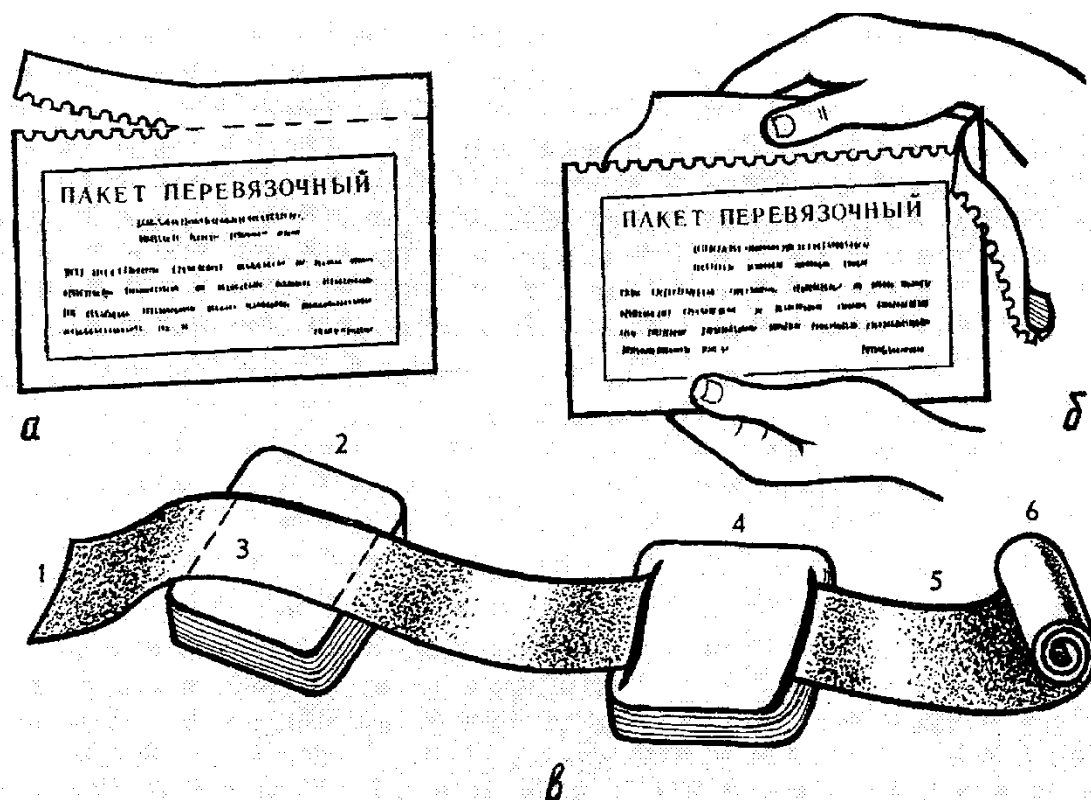


Рисунок 2.9 – Пакет перевязочный индивидуальный  
 а - вскрытие наружного чехла по надрезу; б - извлечение внутренней упаковки; в -  
 перевязочный материал в развернутом виде (1 - конец бинта;  
 2 - подушечка неподвижная; 3 -цветные нитки; 4 -подушечка подвижная;  
 5 -бинт; 6 -скатка бинта).

Простейшие средства защиты органов дыхания (противопыльные тканевые маски ПТМ-1 и ватно-марлевые повязки) изготавливаются самим населением. Они рекомендуются

в качестве массового средства защиты органов дыхания от радиоактивных веществ и бактериальных средств. Для защиты от ОВ они, как и респираторы, непригодны.

**Средства защиты кожи.** По принципу защитного действия средства защиты кожи подразделяются на изолирующие и фильтрующие. Изолирующие средства защиты кожи изготавливаются из воздухонепроницаемых материалов, обычно из специальной эластичной и морозостойкой прорезиненной ткани. Они могут быть герметичными и негерметичными. Герметичные средства защиты закрывают все тело и защищают от паров и капель ОВ, негерметичные - только от капель ОВ. Наряду с защитой от ОВ, они предохраняют кожные покровы и обмундирование от заражения РВ и БС. К изолирующим средствам защиты кожи относятся защитные комбинезоны и костюм, легкий защитный костюм Л-1 и общевойсковой защитный комплект (ОЗК).

К подручным средствам защиты кожи относятся производственная одежда (спецовки из брезента) и бытовая (плащи с капюшоном и накидки из прорезиненной ткани или из ткани, покрытой хлорвиниловой пленкой), а также резиновые сапоги, резиновые и кожаные перчатки.

Медицинские средства индивидуальной защиты предназначены для профилактики и оказания медицинской помощи населению, пострадавшему в чрезвычайной ситуации. К ним относятся аптечка индивидуальная (АИ-2), индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8) и пакет перевязочный индивидуальный. С их помощью можно спасти жизнь, предупредить или значительно уменьшить степень поражения у людей, повысить устойчивость организма человека к воздействию некоторых опасных и вредных факторов (ионизирующих излучений, токсичных веществ и бактериальных средств).

#### **Эвакуация населения**

При возникновении угрозы нападения противника или чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера местными органами власти и комиссиями по чрезвычайным ситуациям объектов народного хозяйства организуется и проводится эвакуация населения. Эвакуация - это организованный вывод (вывоз) населения из опасных районов в безопасную зону.

В целях проведения эвакуации в короткие сроки в зависимости от обстановки часть населения выводится из опасной зоны в пешем порядке, остальная часть вывозится различными видами транспорта. Такой способ эвакуации называется комбинированным и является основным.

Для организации проведения эвакуации населения создаются сборные эвакуационные пункты (СЭП). Как правило, СЭП размещаются в кинотеатрах, школах и других общественных зданиях, вблизи железнодорожных станций и платформ, портов и пристаней, к которым они приписаны. Каждому СЭП присваивается порядковый номер, и к нему приписываются рабочие, служащие ближайших предприятий, организаций, учебных заведений и члены их семей, а также население, проживающее в домах РЭУ, расположенных в этом районе.

**Обязанности эвакуируемых, их экипировка.** С объявлением эвакуации (кроме экстренных случаев) нужно быстро подготовить личные вещи и документы. Все вещи укладывают в чемодан, вещевой мешок или сумку, к которому прикрепляют ярлычок с указанием фамилии, имени и отчества, постоянного адреса и места, куда эвакуируются.

В квартире необходимо отключить газ, электроприборы, с окон снять занавески. Все легковоспламеняющиеся вещи и предметы поставить в простенки, закрыть форточки. После этого закрыть квартиру и сдать ее под охрану РЭУ.

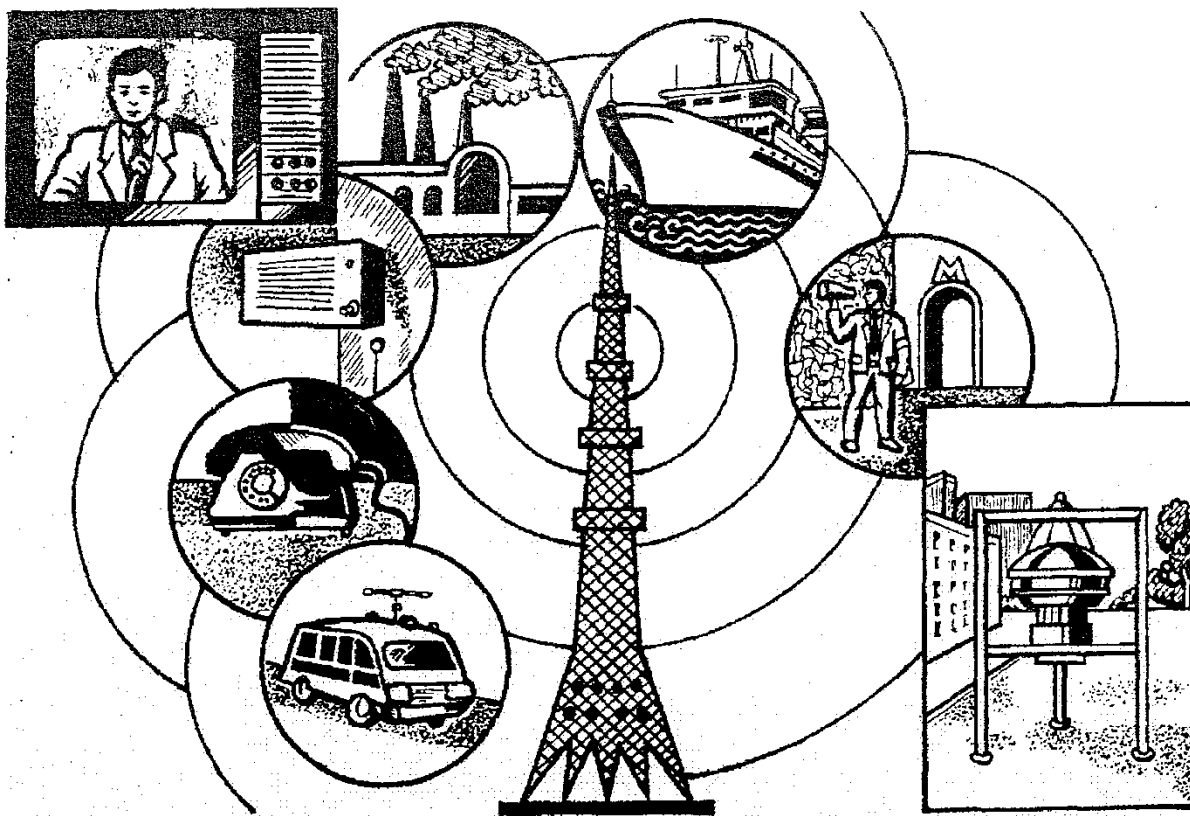
Прибыв к указанному сроку на СЭП, надо пройти регистрацию. С собой, помимо вещей и документов, необходимо иметь средства индивидуальной защиты, одежду, обувь, постельные принадлежности, набор медикаментов и двух-, трехсуточный запас продуктов питания.

**Правила поведения на СЭП и в пути следования.** Организованность и

дисциплинированность, своевременное и неукоснительное выполнение всех требований и указаний администрации СЭП являются правилами поведения населения. При следовании на транспорте необходимо строго соблюдать установленные правила, поддерживать дисциплину и порядок, выполнять указания старшего по вагону, автомобилю или судну и без их разрешения не покидать транспортные средства.

### **Сигналы оповещения**

В целях обеспечения своевременного и надежного оповещения населения в ЧС мирного времени и в условиях войны установлен сигнал «Внимание всем!». Он подается с помощью сирен, производственных гудков и других сигнальных средств. По этому сигналу население обязано включить радио, радиотрансляционные приемники для прослушивания экстренного сообщения Комиссии по предупреждению и действий в ЧС, в котором до сведения населения будет доведена информация об обстановке и действиях в этих условиях. В случае опасности применения или при применении противником оружия массового поражения установлены единые сигналы оповещения: «Воздушная тревога», «Отбой воздушной тревоги», «Радиационная опасность», «Химическая тревога». Этим сигналам предшествует предупредительный сигнал «Внимание всем!».



### **Контрольные вопросы:**

1. Как организуется своевременное оповещение населения в чрезвычайных ситуациях?
2. Перечислите основные специальные способы защиты населения при ЧС.
3. Что такое убежище?
4. Чем отличается убежище от ПРУ?
5. Какими защитными свойствами обладают простейшие укрытия и как их повысить?
6. Какие вам известны индивидуальные и медицинские средства защиты?
7. Каким образом можно повседневную одежду приспособить как средства защиты кожных покровов при ЧС?

8. Какие вам известны единые сигналы оповещения?

9. Как следует подготовиться к эвакуации?

*Сформулировать вывод по работе.*

## **Практическая работа №5**

### **«Виды и роды вооруженных сил Российской Федерации, их предназначение и особенности прохождения службы»**

#### **Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность**

#### **Тема 3.3 Организационная структура ВС РФ**

#### **Количество часов: 4**

**Цели:** -изучить организационную структуру Вооружённых Сил, виды и рода войск, их предназначение и особенности прохождения службы.

#### **Порядок выполнения работы:**

Используя теоретический материал запишите организационную структуру Вооружённых Сил

#### **Теоретическая часть:**

#### **Назначение ВС РФ.**

Вооруженные силы Российской Федерации представляют собой государственную военную организацию, составляющую основу обороны страны.

Они предназначены для отражения агрессии против государства, вооруженной защиты целостности и неприкосновенности территории.

Российской Федерации, а также для выполнения задач в соответствии с международными договорами Российской Федерации по осуществлению миротворческой деятельности как самостоятельно, так и в составе международных организаций.

Изменившаяся внешнеполитическая ситуация последних лет, новые приоритеты обеспечения национальной безопасности поставили перед Вооруженными силами РФ задачи, которые могут быть структурированы по четырем основным направлениям:

- 1) сдерживание военных и военно-политических угроз безопасности или интересам Российской Федерации;
- 2) обеспечение экономических и политических интересов России;
- 3) осуществление силовых операций мирного времени;
- 4) применение военной силы для обеспечения безопасности РФ.

Особенности развития военно-политической обстановки в мире обуславливают возможность перерастания выполнения одной задачи в другую, поскольку наиболее проблемные с точки зрения безопасности РФ военно-политические ситуации носят комплексный и многоплановый характер.

Сегодня одной из приоритетных задач строительства Вооруженных сил РФ по-прежнему остается сохранение потенциала стратегических сил сдерживания. Главной целью политики РФ в этой области является недопущение любого вида силового давления и

агрессии против России или ее союзников, а в случае ее развязывания-гарантированная защита ее суверенитета, территориальной целостности и других жизненно важных национальных интересов государства. Данная политика РФ в области стратегического сдерживания является стержнем всей системы национальной безопасности страны и основывается на Конституции РФ и действующем российском законодательстве.

В соответствии с основными положениями военной доктрины России Вооруженные силы РФ могут применяться также для противодействия внутренним источникам военных угроз и для оказания помощи населению страны при ликвидации по следствиям аварий, катастроф и стихийных бедствий.

### **Состав Вооруженных сил РФ.**

Целям обеспечения военной безопасности Российской Федерации служит военная организация государства. Военная организация государства включает в себя Вооруженные силы Российской Федерации, составляющие ее ядро, и другие войска, воинские формирования и органы, предназначенные для выполнения задач военной безопасности военными методами, а также органы управления ими.

Руководство Вооруженными силами Российской Федерации осуществляет Президент Российской Федерации -Верховный Главнокомандующий Вооруженными силами Российской Федерации. Управление Вооруженными силами Российской Федерации осуществляют министр обороны Российской Федерации и Генеральный штаб ВС РФ.

В настоящее время

Вооруженные силы РФ состоят из трех видов:

Сухопутных войск (СВ), Военно-воздушных сил (ВВС), Военно-морского флота (ВМФ) - и трех самостоятельных родов войск: Ракетных войск стратегического назначения (РВСН), Воздушно-десантных войск (ВДВ), Космических войск (КВ). В состав Вооруженных сил входят также центральные органы военного управления, объединения, соединения, воинские части и организации, которые входят в виды и рода войск Вооруженных сил, в тыл Вооруженных сил и специальные войска, не относящиеся к видам и родам войск.

**Вид Вооруженных сил РФ**-это часть Вооруженных сил государства, отличающаяся особым вооружением и предназначенная для ведения военных действий в определенной сфере (на суше, море, в воздушном и космическом пространстве).

Каждый вид обычно состоит из родов войск, специальных войск и тыла.

**Род войск** -это составная часть вида Вооруженных сил (кроме трех самостоятельных родов), включающая воинские формирования, которые имеют свойственные только им основные виды оружия и военной техники, а также владеющие методами их боевого применения.

**Специальные войска** предназначены для обеспечения боевой деятельности видов и родов войск и содействия им в выполнении боевых задач.

Специальные войска включают соединения, части, учреждения и организации разведки, войск связи, радиоэлектронной борьбы (РЭБ), психологических операций, инженерных войск, войск радиационной, химической и бактериологической защиты (РХБЗ), ядерное-технического, технического обеспечения, воздухоплавательные части, автомобильные, дорожные и трубопроводные войска, инженерно-аэродромные и авиационно-технические части, соединения, части и подразделения поисково-спасательной службы, метеорологические, топогеодезические, гидрографические, гидрометеорологические

(метеорологические) части, организации и воинские части строительства и расквартирования войск.

**Военный округ** Вооруженных сил РФ является основной военно-административной единицей Российской Федерации, общевойсковым оперативно-стратегическим территориальным объединением ВС РФ и предназначен для осуществления мер по подготовке к вооруженной защите и для вооруженной защиты Российской Федерации, целостности и неприкосновенности ее территории в установленных границах ответственности.

**В военно-административном отношении территория России** разделена на шесть военных округов: Ленинградский, Московский, Северо - Кавказский, Приволжско-Уральский, Сибирский и Дальневосточный.

В состав каждого военного округа входят находящиеся на его территории органы военного управления, объединения, соединения, воинские части, организации Вооруженных сил и военные комиссариаты.

Руководство военными округами осуществляет министр обороны Российской Федерации. Оперативное управление военным округом осуществляет Генеральный штаб, который обеспечивает контроль за исполнением решений министра обороны.

Непосредственное управление отдельным военным округом осуществляет командующий войсками военного округа, он является прямым начальником всего личного состава военного округа.

**Флот** -оперативно-стратегическое объединение Военно-Морского флота. ВМФ России состоит из четырех флотов: Северного, Балтийского, Черноморского, Тихоокеанского и Каспийской флотилии.

Флоты предназначены для выполнения стратегических, оперативно-стратегических и оперативных задач в назначенных им операционных зонах океанского (морского) театра военных действий (ТВД) самостоятельно и во взаимодействии с объединениями и соединениями других видов ВС. Флоты состоят из:

- подводных, надводных сил,
- морской авиации,
- береговых войск, сведенных в объединения и соединения (части).

Кроме того, в состав каждого флота входят части специальных войск, части и учреждения тыла.

Для управления и всестороннего обеспечения боевой и повседневной деятельности сил флот имеет системы управления, базирования и обеспечения. Флот возглавляется командующим.

**Объединения**-это воинские формирования, включающие несколько соединений или объединений меньшего масштаба, а также частей и учреждений. К объединениям относятся армия, флотилия, а также военный округ-территориальное общевойсковое объединение и флот -военно-морское объединение.

**Соединениями** являются воинские формирования, состоящие из нескольких частей или соединений меньшего состава, обычно различных родов войск (сил), специальных войск (служб), а также частей (подразделений) обеспечения и обслуживания. К соединениям относятся корпуса, дивизии, бригады и другие, приравненные к ним воинские формирования.

**Войсковая часть**-организационно самостоятельная боевая и административно-хозяйственная единица во всех видах Вооруженных сил РФ. К войсковым частям относятся все полки, корабли 1-го, 2-го и 3-го рангов, отдельные батальоны (дивизионы, эскадрильи), а также отдельные роты, не входящие в состав батальонов и полков. Полкам, отдельным батальонам, дивизионам и эскадрильям вручается Боевое Знамя, а кораблям ВМФ- Военно-морской флаг.

**К учреждениям Министерства обороны** относятся такие структуры обеспечения жизнедеятельности Вооруженных сил, как военно-медицинские учреждения, Дома офицеров, военные музеи, редакции военных изданий, санатории, дома отдыха, турбазы и т.п.

**К военно-учебным заведениям** относятся военные академии, военные университеты, военные институты и их филиалы, суворовские училища, Нахимовское военно-морское училище, Московское военно-музыкальное училище и кадетские корпуса.

Часть Вооруженных сил Российской Федерации может входить в состав объединенных Вооруженных сил или находиться под объединенным командованием в соответствии с международными договорами Российской Федерации (например, в составе миротворческих сил ООН или коллективных сил СНГ по поддержанию мира в зонах локальных военных конфликтов).

#### **Виды Вооруженных сил.**

**Сухопутные войска (СВ)**-самый многочисленный вид Вооруженных сил Российской Федерации, предназначенный для ведения боевых действий преимущественно на суше. По своим боевым возможностям СВ способны самостоятельно или во взаимодействии с другими видами Вооруженных сил отражать вторжение противника, его воздушных и морских десантов, прочно удерживать занимаемые территории, районы и рубежи, вести наступление в целях разгрома группировок войск противника, наносить огневые удары на большую глубину. В своем составе Сухопутные войска имеют различные рода войск, специальные войска и службы. В организационном отношении Сухопутные войска состоят из объединений, соединений, воинских частей и подразделений.

Сухопутные войска-это и самый древний вид Вооруженных сил России. Свою историю они ведут от княжеских дружин Киевской Руси.

Сегодня в состав Сухопутных войск входят:

- рода войск -мотострелковые, танковые, ракетные войска и артиллерия, войска ПВО;
- специальные войска -разведывательные, связи, радиоэлектронной борьбы, инженерные, радиационной, химической и биологической защиты, ядерно-технические, технического обеспечения, автомобильные и охраны тыла.

**Мотострелковые войска** предназначены для ведения боевых действий самостоятельно и совместно с другими родами войск и специальными войсками. Они способны действовать как в условиях применения обычных средств поражения, так и ядерного оружия.

Мотострелковые войска могут прорывать подготовленную оборону противника, развивать наступление в высоком темпе и на большую глубину, совместно с другими родами войск уничтожать противника и удерживать захваченную территорию.

**Танковые войска** -главная ударная сила СВ и мощное средство вооруженной борьбы, предназначенное для решения наиболее важных задач в различных видах боевых действий.

Они обладают устойчивостью к поражающим факторам ядерного оружия и используются преимущественно на главных направлениях в обороне и наступлении. Танковые войска способны наиболее полно использовать результаты огневых ударов и в короткие сроки достигать конечных целей боя и операций.

**Ракетные войска и артиллерия** являются основным средством ядерного и огневого поражения противника во фронтовой, армейской (корпусной) операциях и общевойсковом бою.

Ракетные войска Сухопутных войск включают в себя соединения и части оперативно-тактических ракет фронтового и армейского подчинения и тактических ракет армейского и дивизионного подчинения.

Артиллерия состоит из соединений и частей гаубичной, пушечной, реактивной, противотанковой артиллерии, минометов, противотанковых управляемых ракет и артиллерийской разведки.

**Войска противовоздушной обороны** являются одним из основных средств поражения воздушного противника. Они состоят из зенитных ракетных, зенитных артиллерийских и радиотехнических частей и подразделений и предназначены для прикрытия боевых порядков СВ от воздушного противника.

**Военно-воздушные силы (ВВС)**- наиболее мобильный и маневренный вид Вооруженных сил, предназначенный для обеспечения военной безопасности и защиты интересов России на воздушных рубежах страны; для защиты административных, промышленных и экономических центров и районов страны, группировок войск, важных военных и государственных объектов от воздушных и космических ударов; обеспечения боевых действий Сухопутных войск и Военно-морского флота, других видов Вооруженных сил РФ и выполнения специальных задач; для нанесения ударов с воздуха по авиационным, сухопутным и морским группировкам противника, его административно-политическим и военно-экономическим центрам, поражения объектов и войск противника.

На вооружении ВВС имеются боевые, учебно-боевые, транспортные, специальные самолеты и вертолеты, зенитные ракетные средства, вооружение и военная техника специальных войск и тыла.

Как вид ВВС состоят из объединений, соединений и частей авиации и противовоздушной обороны (ПВО), частей и подразделений специальных войск и тыла.

Организационно ВВС России состоят из округа, армий (корпусов), дивизий, бригад и полков и включают рода сил:

- дальняя авиация;
- военно-транспортная авиация;
- фронтовая авиация (бомбардировочная, штурмовая, истребительная и разведывательная);
- армейская авиация.

Рода войск ПВО, входящие в состав ВВС:

- зенитные ракетные войска;
- радиотехнические войска.

Дальняя авиация

-главная ударная сила ВВС, способная эффективно поражать важные объекты авиационных группировок, корабли-носители крылатых ракет морского базирования, энергетические



объекты и объекты высшего военного и государственного управления, узлы железнодорожных, автомобильных и морских коммуникаций.

**Военно-транспортная авиация** – основное средство десантирования войск и боевой техники в интересах операций на континентальных и океанских театрах войны, она является самым мобильным средством доставки в заданные районы материальных средств, боевой техники, продовольствия, частей и подразделений разных видов Вооруженных сил и родов войск.

**Фронтовая бомбардировочная и штурмовая авиация** предназначена для осуществления авиационной поддержки.

Сухопутных войск во всех видах военных действий (обороне, наступлении, контрнаступлении).

**Фронтовая истребительная авиация** предназначена для уничтожения средств воздушного нападения противника при решении задач прикрытия группировок Вооруженных сил, экономических районов, административно - политических центров, военных и других объектов.

**Фронтовая разведывательная авиация** предназначена для ведения воздушной разведки в интересах всех видов Вооруженных сил и родов войск.

Армейская авиация предназначена для огневой поддержки Сухопутных войск, на нее также возлагаются задачи боевого и тылового обеспечения.

**Зенитно-ракетные войска** предназначены для прикрытия войск и объектов от ударов средств воздушного нападения противника.

**Радиотехнические войска** предназначены для обнаружения средств воздушного нападения противника в воздухе, опознания их, сопровождения, оповещения о них командования, войск и органов гражданской обороны и для осуществления контроля за полетами своей авиации.

**Военно-морской флот (ВМФ)** относится к видам Вооруженных сил РФ и предназначен для обеспечения безопасности и защиты интересов Российской Федерации в мирное и военное время на океанских и морских рубежах.

ВМФ способен наносить ядерные удары по наземным объектам противника, уничтожать группировки его флота в море и в базах, нарушать океанские и морские коммуникации противника и защищать свои морские перевозки, содействовать Сухопутным войскам в операциях на континентальных ТВД, высаживать морские десанты, участвовать в отражении десантов противника и выполнять другие задачи. ВМФ состоит из морских стратегических ядерных сил и сил общего назначения.

Структура Военно-морского флота определяется географическим положением Российской Федерации и состоит из четырех флотов: Северного, Тихоокеанского, Черноморского, Балтийского, а также Каспийской флотилии и включает рода сил:

- подводные силы,
- надводные силы,
- морскую авиацию,
- береговые войска (морская пехота и береговые ракетно-артиллерийские войска),
- части и подразделения обеспечения и обслуживания.

**Подводные силы** предназначены для поражения наземных объектов противника, осуществления поиска и уничтожения его подводных лодок, нанесения ударов по

группировкам надводных кораблей, в том числе по авианосцам, десантным отрядам и конвоям, как самостоятельно, так и во взаимодействии с другими силами флота.

**Надводные силы** предназначены для ведения поиска и уничтожения подводных лодок, для борьбы с надводными кораблями, высадки на побережье противника морских десантов, обнаружения и обезвреживания мин и ряда других задач.

**Морская авиация** предназначена для уничтожения корабельных группировок, конвоев, десантов противника в море и в базах; для поиска и уничтожения подводных лодок противника, нарушения систем наблюдения и управления на морских театрах; для прикрытия группировок своих кораблей, ведения разведки и выдачи целеуказаний в интересах применения оружия силами флота.

**Береговые войска** предназначены для обороны побережья страны и важных объектов (фронта) на берегу, а также прибрежных коммуникаций от ударов флота противника. Части и подразделения обеспечения и обслуживания предназначены для обеспечения базирования и боевой деятельности подводных и надводных сил флота.

### **Рода Вооруженных сил РФ**

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН) являются самостоятельным родом Вооруженных сил РФ и предназначены для решения задач ядерного сдерживания нападения извне в интересах Российской Федерации и наших союзников, обеспечения стратегической стабильности в мире.

Организационно РВСН состоят из объединений и соединений. На их вооружении состоят межконтинентальные баллистические ракеты шахтного базирования, ракеты двойного базирования (шахтные и железнодорожные), а также ракеты, имеющие мобильные пусковые установки. РВСН отличаются огромной поражающей мощью, высокой боевой готовностью и точностью нанесения ракетно-ядерных ударов по объектам противника; практически неограниченная дальность действия; способность наносить удары одновременно по многим стратегическим объектам, успешно преодолевать противоздушную и противоракетную оборону; независимость боевого применения от условий погоды, времени года и суток. Основой вооружения РВСН являются стационарные и мобильные ракетные комплексы.

В процессе реорганизации РВСН сохранили свои боевые возможности и способность выполнять задачи по ядерному сдерживанию.

Планом строительства и развития ВС РФ предусматривается качественное развитие РВСН путем перевооружения их новыми ракетными комплексами «Тополь-М», имеющими более совершенные боевые и технические характеристики. Этот комплекс в будущем составит основу группировки РВСН. Они не имеют аналогов в мире.

Воздушно-десантные войска (ВДВ) -высокомобильный самостоятельный род войск Вооруженных сил Российской Федерации. Они предназначены для охвата противника по воздуху и ведения боевых действий в его тылу. Являясь средством Верховного Главного Командования, они способны самостоятельно или в составе группировок Сухопутных войск решать присущие им оперативные и тактические боевые задачи как в крупномасштабной войне, так и в локальных войнах и вооруженных конфликтах. Кроме того, ВДВ могут самостоятельно или совместно с многонациональными силами проводить операции по поддержанию мира и стабильности по мандату ООН (СНГ) и выполнять различные специальные задачи.

Воздушно-десантные войска состоят из боевых соединений и воинских частей, специальных войск, частей обеспечения органов военного управления, военно-учебных заведений и учебных частей.

В настоящее время Воздушно-десантные войска имеют в своем составе четыре воздушно-десантные дивизии, одну отдельную воздушно-десантную бригаду, учебный центр, Рязанский институт ВДВ, части обеспечения и обслуживания.

Космические войска (КВ)- самостоятельный род войск, предназначенный для прикрытия важных объектов государственного и военного управления от ракетно-ядерного нападения противника, обеспечения боевых действий других видов Вооруженных сил Российской Федерации и выполнения специальных задач.

Космические войска состоят из объединений ракетно-космической обороны, воинских частей запуска и управления космическими аппаратами.

На вооружении Космических войск находятся противоракетные комплексы, космические системы и комплексы различного назначения.

Космические войска осуществляют подготовку и запуск всех ракетносителей, управление на орбитах подавляющим большинством космических аппаратов, разработкой и заказами космических комплексов и систем. Космические войска осуществляют контроль за соблюдением международных обязательств по ограничениям стратегических наступательных вооружений, обеспечивают ведение космической связи и глобальной навигации.

Развитие видов Вооруженных сил и родов войск тесно связано с экономикой нашего государства, с возможностями по созданию новых, более совершенных образцов военной техники и вооружения. Поэтому проводимая в настоящее время военная реформа должна обеспечить создание такой организационно-штатной структуры Вооруженных сил, которая максимально соответствовала бы принятой в государстве военной доктрине, а также позволяла бы с минимальными затратами максимально использовать боевые возможности военной техники и вооружения.

## **Практическая часть:**

### **I. Виды Вооруженных сил.**

#### **1.1. Сухопутные войска (СВ):**

- А. Назначение:
- Б. Структура СВ:
- В. Рода войск:
- Г. Специальные войска:
- Д. Мотострелковые войска:
- Е. Танковые войска:
- Ж. Ракетные войска и артиллерия:
- З. Войска ПВО СВ:
- И. Армейская авиация:

#### **1.2. Военно-Воздушные Силы (ВВС):**

- А. Характеристика:
- Б. Структура ВВС:

#### **1.3. Военно - Морской ФЛОТ (ВМФ):**

- А. Назначение:
- Б. Структура ВМФ:
- В. Организационная структура ВМФ:

- Г. Северный флот
- Д. Тихоокеанский флот
- Е. Черноморский флот
- Ж. Балтийский флот
- З. Каспийская флотилия

## **II. Рода войск, не входящие в виды ВС РФ и специальные войска:**

### **2.1. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН):**

- Назначение
- Вооружение РВСН:
- Ракетные комплексы: (мобильные и стационарные) РВСН:

### **2.2. Воздушно-Десантные войска (ВДВ):**

- Назначение:
- ВДВ состоят:
- Вооружение ВДВ:
- Воздушно-десантная техника:
- Основные боевые свойства ВДВ:

### **2.3. Космические войска (КВ):**

- Назначение:

## **III. Тыл Вооруженных сил (ТВС):**

- Назначение:
- Основные задачи ТВС
- Состав ТВС

## **IV. Специальные войска:**

- Предназначение:

## **V. Инженерные войска:**

- Назначение:

## **VI. Войска радиационной, химической и биологической защиты:**

- Назначение
- Особенности прохождения службы:

*Сформулировать вывод по работе.*

## **Практическая работа №6**

### **«Воинские звания и знаки различия военнослужащих ВС РФ».**

#### **Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность**

#### **Тема 3.4 Воинская обязанность. Обязательная подготовка граждан к военной службе.**

#### **Призыв на военную службу. Альтернативная гражданская служба**




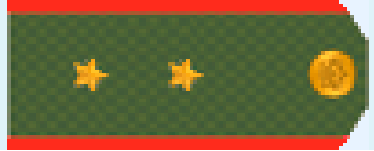





**Количество часов: 4**

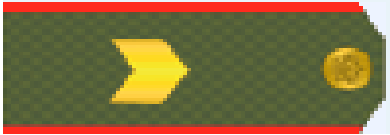
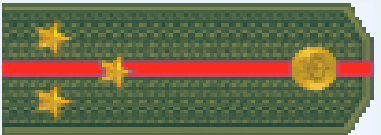
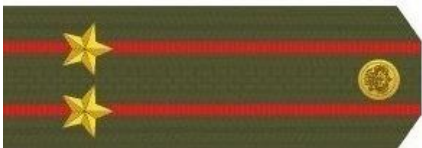


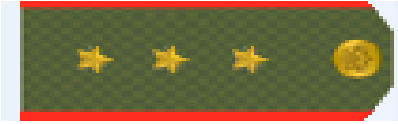
**Цели:** знать и уметь определять воинские звания вооруженных сил РФ, располагать их в порядке старшинства.

#### **Порядок выполнения работы:**

**Задание:** По рисункам определите воинские звания и расположите их в порядке возрастания (от младшего к старшему). Заполните таблицы.

Рисунок	Воинское звание	Воинские звания в порядке
---------	-----------------	---------------------------

		<b>старшинства</b>
		
		
		
		
		
<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>
		
		
		
		

		
<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>
		
		
		
		
		
<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>

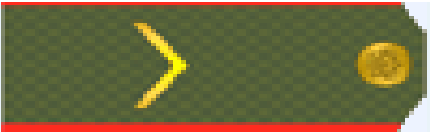












		
		
		
		
		






Рисунок	Воинское звание	Воинские звания в порядке старшинства
		
		

<b>Рисунок</b>	<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>
		
		
		
		
		
<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>
		



<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>
		
		
		
		
		

**Эталон ответов**

<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>
----------------	------------------------	--






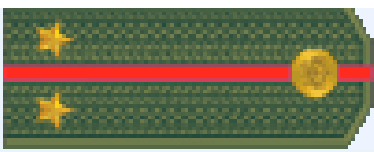


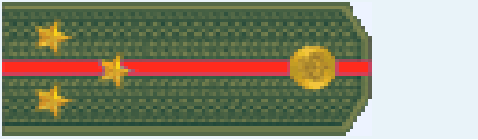









	Младший лейтенант	1.Младший сержант
	Младший сержант	2.Старшина
	Майор	3.Прапорщик
	Прапорщик	4. Младший лейтенант
	Старшина	5. Майор

Рисунок	Воинское звание	Воинские звания в порядке старшинства
	Лейтенант	1. Рядовой
	Полковник	2. Старший сержант
	Рядовой	3. Лейтенант



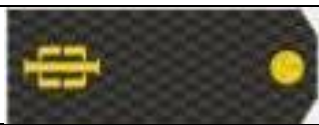





	Генерал – майор	4. Полковник
	Старший сержант	5. Генерал – майор

Рисунок	Воинское звание	Воинские звания в порядке старшинства
	Старший лейтенант	1. Сержант
	Подполковник	2. Старший прапорщик
	Генерал-лейтенант	3. Старший лейтенант
	Сержант	4. Подполковник

	Старший прапорщик	5.Генерал- лейтенант
<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>
	Ефрейтор	1. Ефрейтор
	Генерал-полковник	2.Старшина
	Капитан	3. Капитан
	Генерал армии	4. Генерал- полковник
	Старшина	5. Генерал армии

<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>
	Младший лейтенант	1. Старшина 1-й статьи
	Старшина 1-й статьи	1. Главный корабельный старшина
	Капитан 3 ранга	2. Мичман

		
	Мичман	3. Младший лейтенант
	Главный корабельный старшина	4. Капитан 3 ранга

<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>
	Лейтенант	1. Матрос
	Капитан 1 ранга	2. Главный старшина
	Матрос	3. Лейтенант
	Контр-адмирал	4. Капитан 1 ранга
	Главный старшина	5. Контр-адмирал
<b>Рисунок</b>	<b>Воинское звание</b>	<b>Воинские звания в порядке старшинства</b>
	Старший лейтенант	1. Старшина 2 статьи
	Капитан 2 ранга	2. Старший мичман
	Вице-адмирал	3. Старший лейтенант








	Старшина 2 статьи	4. Капитан 2 ранга
	Старший мичман	5. Вице-адмирал

Рисунок	Воинское звание	Воинские звания в порядке старшинства
	Капитан-лейтенант	1. Старший матрос
	Старший матрос	2. Главный корабельный старшина
	Адмирал	3. Капитан-лейтенант
	Главный корабельный старшина	4. Адмирал
	Адмирал флота	5. Адмирал флота

**Отчет:** научиться определять воинские звания вооруженных сил РФ, располагать их в порядке старшинства.

*Сформулировать вывод по работе.*

## Практическая работа №7

### Первая медицинская помощь при травмах

#### Раздел 4 Основы медицинских знаний

#### Тема 4.1 Первая медицинская помощь. Виды травм и оказание помощи при травмах.

**Количество часов: 2**

**Цели:** научиться оказывать первую медицинскую помощь при всех видах травм.

**Порядок выполнения работы:**

## **Теоретическая часть:**

Первую медицинскую помощь оказывают обычно непосредственно на месте происшествия, в очаге стихийного бедствия или катастрофы в порядке само- и взаимопомощи.

К опорно-двигательному аппарату относятся мышцы, кости и сухожилия. Кости составляют каркас всего тела и служат местом прикрепления мышц. Мышцы - активная часть опорно-двигательного аппарата. Благодаря - ним происходит перемещение тела в пространстве и изменение его положения. Именно опорно-двигательного аппарат чаще всего подвержен травмам в результате механических воздействий на него. При этом могут возникать и открытые повреждения (раны, сопровождаемые кровотечением), и закрытые (ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы, сдавления).

### **1. Ушиб**

При ударе твердым тупым предметом или падении на твердую поверхность возникают закрытые повреждения тканей. При этом могут быть повреждены не только кожные покровы, но и глубоко расположенные органы грудной клетки и полости живота.

Типичные признаки ушиба: боль, усиливающаяся при движении, припухлость тканей (отек), кровоподтек, нарушение функций (например, при сильном ушибе ноги невозможно бегать, прыгать, ушибленной рукой трудноподнимать и даже передвигать вещи).

Порядок оказания первой медицинской помощи при ушибах:

- 1) наложить холод на место ушиба;
- 2) наложить на место ушиба тугую повязку;
- 3) обеспечить поврежденной конечности покой;
- 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

### **2. Растяжение**

Механическое воздействие на мягкие ткани не очень большой силы в виде продольной тяги может вызвать растяжение связок и повреждение кровеносных сосудов. Чаще всего такие травмы бывают на верхней конечности – в плечевом и голеностопном суставах.

Признаки растяжения: боль при малейшем движении, ограничение подвижности, припухлость (отек), которая быстро увеличивается в размере, незначительный кровоподтек, превращающийся потом в синяк.

Порядок оказания первой медицинской помощи при растяжениях:

1. наложить холод на поврежденное место;
2. наложить на поврежденное место тугую повязку;
3. обеспечить поврежденной конечности покой;
4. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

### **3. Разрыв**

Быстрое механическое воздействие на мягкие ткани с большой силой может вызвать разрыв связок, мышц, сухожилий, сосудов и нервов. Наиболее часто наблюдаются разрывы тканей на руках (запястье, плечо) и ногах (колени, стопа).

Признаки разрыва связок: пострадавший испытывает резкую боль, не может согнуть или разогнуть руку, или ногу; поврежденный сустав быстро увеличивается в размере (опухает).

Признаки разрыва мышц: пострадавший испытывает внезапную боль, в месте разрыва на коже появляется западение (вмятинка), ниже которого заметно выпячивание; появляется припухлость; изменяется цвет кожи (она становится синей); пострадавший не может пошевелить поврежденной рукой или ногой.

Порядок оказания первой медицинской помощи при разрывах связок и мышц:

- 1) на поврежденное место наложить холод;

- 2) наложить тугую повязку и обеспечить покой поврежденному месту;
- 3) дать пострадавшему обезболивающее средство;
- 4) принять поврежденной конечности возвышенное положение;
- 5) оставить пострадавшего в медицинское учреждение.

#### 4. Вывих

Вывихом называют смещение костей относительно друг друга в области сустава. Как правило, вывих возникает при сильном механическом воздействии на конечность.

Признаки вывиха: заметны изменение формы сустава, необычное положение конечности, изменение ее длины, пострадавший испытывает боль в суставе, невозможность движения в нем.

Порядок оказания первой медицинской помощи при вывихах:

- 1) обеспечить поврежденной конечности покой;
- 2) наложить тугую повязку;
- 3) дать пострадавшему обезболивающее;
- 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

#### 5. Перелом

Перелом — внезапное нарушение целостности кости в результате механического воздействия. Переломах бывают открытыми и закрытыми (рисунок 19).

Признаки перелома: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, нарушение ее функций, изменение ее положениями формы, появление отека и кровоподтека, укорочение и патологическая подвижность кости (появляется подвижность в необычном месте).

Открытый перелом — это перелом, при котором имеется рана в зоне перелома, и область перелома сообщается с внешней средой. Он может быть опасен для жизни вследствие развития травматического шока, потери крови, инфицирования.

При открытых переломах транспортировать пострадавшего в медицинское учреждение надо на носилках в положении лежа на спине.

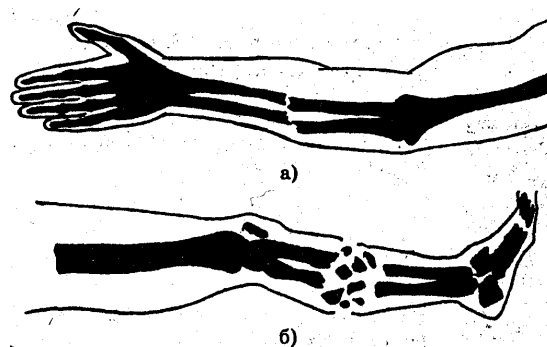


Рисунок 1 - Закрытый перелом костей предплечья (а) и открытый перелом костей голени (б)

Закрытый перелом — это перелом, при котором отсутствует рана в зоне перелома. Характерные внешние признаки закрытых переломов: нарушение прямолинейности и появление «ступеньки» в месте перелома, ненормальная подвижность, боль, хруст отломков, припухлость.

Оказывая помощь при переломах, ни в коем случае нельзя пытаться сопоставить



отломки кости: устранить искривление конечности при закрытом переломе или вправить вышедшую наружу кость при открытом. Пострадавшему нужно как можно быстрее доставить в медицинское учреждение

В оказании помощи при переломах и повреждениях суставов главное — надежная и своевременная иммобилизация (обездвижение) поврежденной части тела (рисунки 20, 21, 22, 23, 24, 25). Этим достигается неподвижность поврежденной части тела, что приводит к уменьшению боли и предупреждает усиление травматического шока. Устраняется также опасность дополнительного повреждения и снижается возможность инфекционных осложнений. Временную иммобилизацию проводят, как правило, при помощи стандартных шин, а при их отсутствии — подручными материалами (доски, палки, фанера, картон, свернутые журналы, весла, зонтики и другие предметы). В исключительных случаях допускается транспортная иммобилизация путем прибития поврежденной конечности к здоровой части тела: верхней — к туловищу, нижней — к здоровой ноге.

Правила оказания первой медицинской помощи при открытых переломах:

1. остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком;
2. на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
3. дать обезболивающее средство;
4. провести иммобилизацию (обездвижение) конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

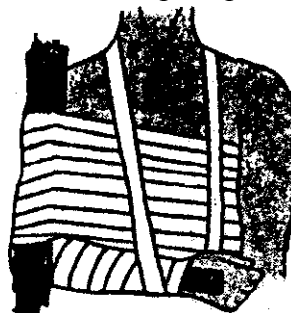
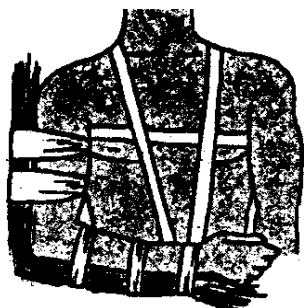
Основные принципы транспортной иммобилизации.

Принцип транспортной иммобилизации заключается в:

- 1) шина обязательно должна захватывать два сустава (выше и ниже перелома), а иногда три (при переломах бедра, плеча);
- 2) при иммобилизации конечности необходимо по возможности придать ей естественное положение, а если это невозможно, то такое положение, при котором конечность меньше всего травмируется;
- 3) при открытых переломах вправление отломков не производят, накладывают стерильную повязку на место повреждения и конечность фиксируют в том положении, в каком она находится в момент повреждения;
- 4) при закрытых переломах снимать одежду с пострадавшего не нужно;
- 5) нельзя накладывать жесткую шину прямо на тело, необходимо подложить под нее мягкую прокладку (вата, полотенце);
- 6) во время перекладывания больного с носилок поврежденную конечность должен поддерживать помощник.

Несоблюдение этих принципов может привести к дополнительной травматизации. Так, недостаточная иммобилизация закрытого перелома может превратить его в открытый и тем самым утяжелить травму.

Не привязывайте шину слишком туго — это может нарушить кровообращение и вызвать боль. Ослабьте повязки, если: пальцы пострадавшего отекли и посинели, ими невозможно пошевелить; участок под шиной онемел, и в нем чувствуется покалывание, под шиной не прощупывается пульс; ногти не приобретают нормальный



цвет через 2 с после нажатия.

Рисунок 2 - Иммобилизация подручными средствами при переломах  
остей предплечья, плеча

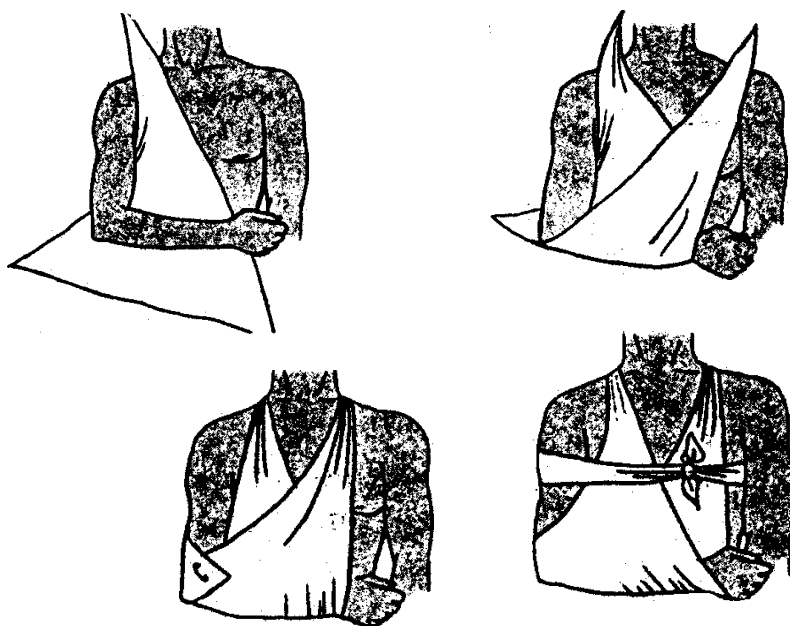


Рисунок 3 - Иммобилизация верхней конечности с помощью косынок

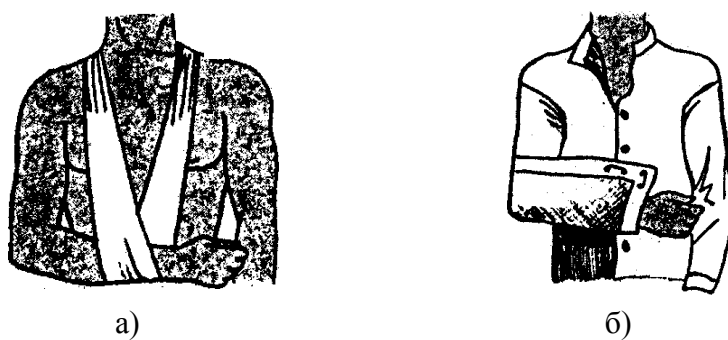


Рисунок 4 - Иммобилизация верхней конечности: а) с помощью бинта; б) с  
помощью полы куртки



а)

б)

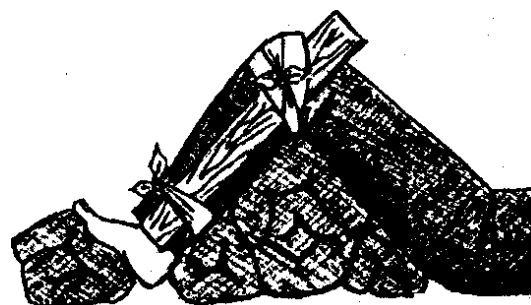
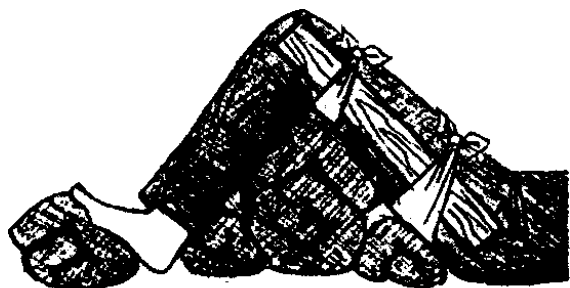


Рисунок 5 - Иммобилизация при переломе: а) бедра; б) голени



а)

б)

Рисунок 6 - Иммобилизация подручными средствами: а) при переломе бедра; б) при переломе голени

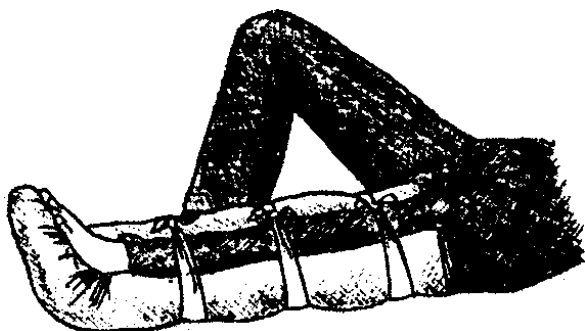


Рисунок 7 - Иммобилизация при помощи одеяла при переломе голени

## 6. Нарушение нервной системы

Нарушения нервной системы, требующие оказания первой медицинской помощи

В отличие от других частей тела головной мозг не вырабатывает новых клеток.

Если клетки мозга погибают в результате болезни или травмы, их нельзя восстановить. Поэтому в случае повреждения той или иной части мозга, контролирующей определенную часть тела, последняя может навсегда утратить свои функции. Болезнь или травма способны повлиять на сознание, если они затрагивают мозг, возможны нарушения памяти, эмоций и речи, спутанность сознания. Повреждения спинного мозга и нервов могут вызвать паралич, потерю чувствительности или двигательной функции. Так, при травме нижнего отдела позвоночника не исключен паралич ног.

### **7. Причины травм головы и позвоночника**

Причина, вызвавшая травму, очень часто подсказывает, насколько серьезным может быть повреждение. При сокрушительном ударе (как в случае автомобильной аварии) вероятность серьезной травмы очень велика.

Есть ситуации, при которых необходимо предположить наличие опасных травм. Это:

1. падение с высоты;
2. любая травма при прыжках в воду;
3. любая травма, связанная с сильным ударом по голове или туловищу;
4. любая травма, приведшая к ране головы или туловища;
5. автомобильная авария;
6. травма при выпадении из машины;
7. любая травма, при которой раскололся защитный шлем, надетый на человека;
8. взрыв и многое другое.

### **8. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника**

1. При травмах головы и позвоночника обычно возникают:
  - 1) изменение уровня сознания (сонливость, спутанность сознания);
  - 2) сильная боль или давление в голове, шее или спине;
  - 3) покалывание или потеря чувствительности в пальцах рук и ног;
  - 4) потеря двигательных функций какой-либо части тела;
  - 5) необычные бугристые образования на голове или позвоночнике;
  - 6) выделение крови или спинномозговой жидкости из ушей или носа;
  - 7) сильное кровотечение в области головы, шеи или спины;
  - 8) судороги;
  - 9) затрудненное дыхание;
  - 10) нарушение зрения;
  - 11) тошнота или рвота;
  - 12) устойчивая головная боль;
  - 13) различие в размерах правого и левого зрачков;
  - 14) потеря равновесия;
  - 15) синяки в области головы, особенно вокруг глаз и ушей.

Подобные признаки и симптомы, взятые отдельно, не всегда означают серьезную травму головы или позвоночника, однако при любом подозрении на нее необходимо вызвать «скорую помощь».

Для обеспечения проходимости дыхательных путей поддерживайте голову и шею пострадавшего в первоначальном положении. В случае открывшейся рвоты переверните его на бок для предотвращения закупорки дыхательных путей рвотными массами. При подозрении на травму позвоночника и головы нельзя передвигать пострадавшего до прибытия медицинских работников. Передвижение может быть оправдано только реальной угрозой для его жизни. В этом случае надо сделать все возможное, чтобы обеспечить неподвижность головы и позвоночника пострадавшего при помощи валиков из одежды, одеял или другого подручного материала (рисунок 8).

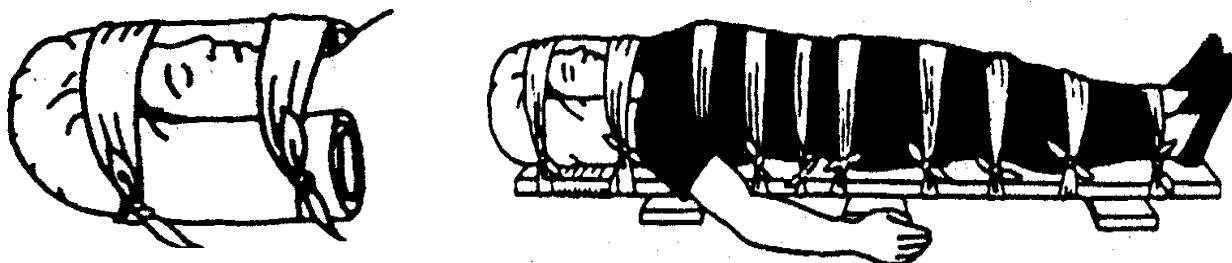


Рисунок 8 - Иммобилизация головы пострадавшего и позвоночника пострадавшего

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах головы или позвоночника:

- 1) по возможности держите голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии, зафиксируйте руками голову пострадавшего с обеих сторон в том положении, в котором вы его обнаружили;
- 2) поддерживайте проходимость дыхательных путей;
- 3) следите за уровнем его сознания и дыханием;
- 4) остановите наружное кровотечение;
- 5) поддерживайте температуру тела пострадавшего;

Если на пострадавшего надет защитный шлем, не снимайте его.

Снимите его только в том случае, если пострадавший не дышит;

### **9. Сотрясение головного мозга**

Любой сильный удар по голове может вызвать сотрясение, которое выражается во временном ослаблении функции головного мозга.

Признаки и симптомы сотрясения головного мозга при сотрясении головного мозга обычно возникают:

1. частичная или полная потеря сознания;
2. нечеткость зрения;
3. спутанность сознания;
4. временная потеря памяти в периоде, предшествовавшем травме;
5. тошнота и рвота;
6. отсутствие координации;
7. неодинаковые зрачки;
8. сонливость.

#### Первая помощь при сотрясении головного мозга.

При подозрении на сотрясение головного мозга необходимо срочно вызвать врача, а пострадавшему обеспечить абсолютный покой. На голову травмированного можно

наложить холод. Недопустимы самостоятельное передвижение пострадавшего и прием им жидкости.

## 10. Перелом ребер

Для этой травмы характерны резкая боль в месте повреждения, хруст обломков, могут быть ссадины и раны грудной клетки. Дыхание учащенное, сопровождается болью. Особенно трудно менять положение тела из лежачего в сидячее (рисунки 27).

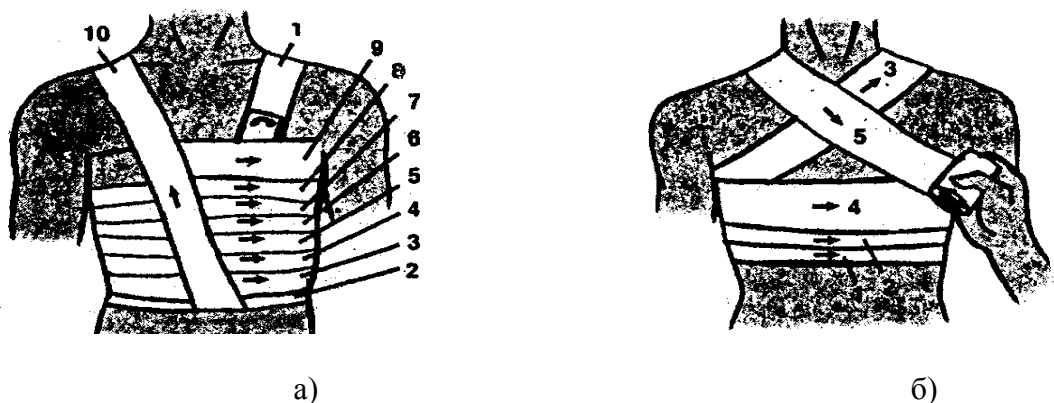


Рисунок 9 - Повязка на грудь: а) спиральная; б) крестообразная

Травмы грудной клетки — очень частое явление. Обычно они возникают при авариях на транспорте, при падении с высоты, при сильных ударах движущегося предмета в область грудной клетки. Ранения грудной клетки могут быть проникающими (если ранящий предмет проникает в полость тела) и непроникающими (если такой предмет в полость тела не проникает). Обычно они сопровождаются большой потерей крови, ушибами легких, сердца и других органов грудной клетки. Проникающие ранения, как правило, опасны для жизни. В результате их у пострадавшего может возникнуть состояние, называемое пневмотораксом (скопление воздуха в грудной клетке), которое часто приводит к летальному исходу. Рассмотрим правила оказания первой медицинской помощи при часто встречающихся видах повреждения грудной клетки.

Транспортирование пострадавшего при переломе ребер нужно осуществлять в положении сидя (полулежа).

### Правила оказания первой медицинской помощи при переломе ребер:

1. дать обезболивающее средство;
2. наложить тугую бинтовую повязку на грудную клетку, делая первые ходы бинта в состоянии выдоха. При отсутствии бинта можно использовать полотенце, кусок ткани или простыню;
3. придать пострадавшему возвышенное положение в положении сидя (полулежа)

## 11. Перелом грудины

Для этой травмы характерны резкая боль в области перелома, деформация грудины. Возможен пневмоторакс — скопление воздуха в плевральной полости. Различают закрытый и открытый пневмоторакс.

Закрытый пневмоторакс является осложнением травмы грудной клетки и служит признаком разрыва легкого. Разрыв легкого происходит вследствие непосредственной травмы отломками ребра или в результате удара о землю при падении с высоты. Через разрыв легкого в плевральную полость выходит воздух, в результате

чего наступает спадение легкого и выключение его из дыхания. Пострадавший ловит воздух ртом, у него выражена одышка, кожные покровы бледные с синюшным оттенком, пульс учащен.

При открытом пневмотораксе имеется зияющее ранение грудной клетки, в результате чего плевральная полость сообщается с внешней средой. Легкое спадает и выключается из дыхания. Общее состояние пострадавшего тяжелое. Кожные покровы синюшного цвета, выражена одышка, пострадавший, пытается зажать рану рукой. При каждом вдохе в рану с хлюпающими звуками входит воздух.

Правила оказания первой медицинской помощи при переломе грудины и закрытом пневмотораксе:

1. дать пострадавшему обезболивающее средство;
2. придать пострадавшему возвышенное положение с приподнятымизголовьем;
3. если есть возможность, дать пострадавшему кислород;
4. срочно вызвать скорую помощь.

Правила оказания первой медицинской помощи при переломе грудины и открытом пневмотораксе:

- 1) придать пострадавшему возвышенное положение;
- 2) наложить герметизирующую повязку (рисунок 28,29).
- 3) обработать края раны 1%-ным раствором бриллиантовой зелени и прикрыть рану несколькими большими салфетками, которые зафиксировать к грудной клетке;
- 4) если есть возможность, дать пострадавшему кислород;
- 5) срочно вызвать скорую помощь;

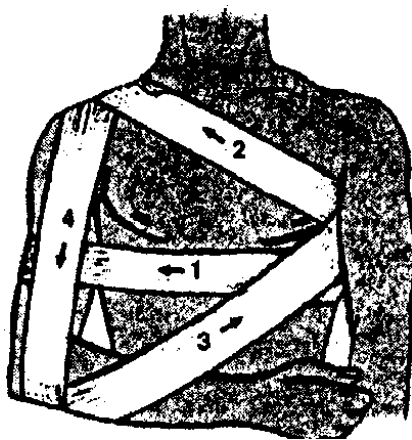


Рисунок 10 - Повязка Дезо на грудную клетку



Рисунок 11 - Окклюзионная повязка на грудную клетку с применением лейкопластыря

### **12. Ранения живота**

Рана брюшной стенки может быть различных размеров, проникать в брюшную полость или заканчиваться в пределах брюшной стенки. Если ранен орган брюшной полости, то происходит сильное кровотечение. Безусловный признак проникающего ранения — выпадение органа брюшной полости (чаще всего кишечника) в рану.

### **13. Закрытые повреждения живота**

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся внутрибрюшным кровотечением, возникают вследствие ударов значительной силы по животу при наезде автомобиля, падении с высоты. Источником кровотечения могут быть разорванные селезенка, печень, сосуды тонкой и толстой кишки. Пострадавший находится в тяжелом состоянии, нередко у него имеются повреждения других частей тела. Он бледен, покрыт холодным потом, жалуется на головокружение, если находится в сознании. Головокружение усиливается при вертикальном положении тела. Пульс частый, одышка.

### **14. Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся разрывом**

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся разрывом того или иного полого органа

Чаще всего бывают повреждены тонкая и толстая кишки, желудок, мочевого пузыря. Выход содержимого желудочно-кишечного тракта в брюшную полость вызывает резкую («кинжальную») боль в животе. Пострадавший бледен, выражение лица у него напряженное, так как любое движение приводит к усилению боли. Живот напряжен, пульс частый, дыхание учащено.

При таких травмах пострадавшему нельзя употреблять никакие таблетки, воду, пищу.

#### Правила оказания первой медицинской помощи при повреждении живота:

1. уложить пострадавшего на носилки;
2. при внутрибрюшном кровотечении приложить к животу холод;
3. срочно доставить пострадавшего в медицинское учреждение; Правила оказания Первой медицинской помощи при ранении живота:

- 1) наложить на рану стерильную повязку, укрепив ее полосками лейкопластыря;
- 2) если обнажились внутренние органы, нужно накрыть их чистой влажной тканью или стерильными салфетками;



- 3) срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- 4) транспортирование пострадавшего осуществлять на носилках в положении лежа;

### **15. Переломы костей таза**

Переломы костей таза происходят при травмировании тазового пояса. Множественные переломы костей таза — тяжелые травмы, с большой потерей крови, часто с повреждениями мочеиспускательного канала и мочевого пузыря, развитием травматического шока.

Пострадавший жалуется на боль в области крестца и промежности, не может поднять прямую ногу и, сгибая ее в коленном суставе, волочит стопу.

Правила оказания первой медицинской помощи при переломе костей таза:

1. уложить пострадавшего на спину, на твердый щит (доски, фанеру);
2. под колени положить скатанное одеяло или пальто так, чтобы нижние конечности были согнуты или разведены в стороны;
3. дать обезболивающее средство;
4. немедленно обратиться к врачу;

### **Порядок выполнения работы**

- 1) Ознакомиться с теоретической частью.
- 2) Подготовить ответы на контрольные вопросы.
- 3) Выполнить задание, которое вам предложит преподаватель.

### **Контрольные вопросы**

- 1) Какие виды повреждений относят к закрытым травмам?
- 2) Что называют ушибом?
- 3) Какие признаки характерны для ушиба?
- 4) Дайте определение растяжения.
- 5) Назовите характерные признаки растяжения.
- 6) В результате чего человек может получить растяжение связок, мышцы сухожилий?
- 7) Назовите признаки разрыва связок.
- 8) Какие признаки характерны для разрыва мышц?
- 9) Что называют вывихом?
- 10) Что называют переломом?
- 11) Какие виды переломов существуют и как оказать первую медицинскую помощь при них?
- 12) Назовите основные принципы транспортной иммобилизации.
- 13) Назовите причины травм головы и позвоночника.
- 14) Какие признаки и симптомы указывают на травму головы и позвоночника?
- 15) Какие последствия могут вызвать травмы позвоночника?
- 16) Назовите последовательность оказания первой медицинской помощи при травмах головы и позвоночника.
- 17) Какая первая медицинская помощь должна быть оказана при подозрении на сотрясение головного мозга?
- 18) По каким причинам происходят травмы грудной клетки?
- 19) Какие осложнения могут вызвать травмы грудной клетки?

- 20) Что такое пневмоторакс? Чем отличается закрытый пневмоторакс от открытого?
- 21) Назовите последовательность оказания первой медицинской помощи:
- при переломе ребер;
  - при переломе грудины и закрытом пневмотораксе; в) при переломе грудины и открытом пневмотораксе.
- 22) Какие признаки указывают на повреждение живота, сопровождающееся внутриутробным кровотечением и разрывом полого органа?
- 23) Назовите основной признак проникающего ранения живота.
- 24) Назовите последовательность оказания первой медицинской помощи при:
- повреждении живота;
  - ранении живота;
  - переломе костей таза.

### **Варианты заданий**

- Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах:
  - наложить на место ушиба тугую повязку;
  - обеспечить пострадавшему покой;
  - наложить на место ушиба холод;
  - доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
- Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при растяжении:
  - обеспечить поврежденной конечности покой;
  - придать поврежденной конечности возвышенное положение; в) наложить на поврежденное место холод;
  - наложить на поврежденное место тугую повязку;
  - доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
- Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при разрывах связок и мышц:
  - придать поврежденной конечности возвышенное положение;
  - наложить на поврежденное место холод;
  - дать пострадавшему обезболивающее средство;
  - наложить тугую повязку и обеспечить- пострадавшему покой;
  - доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
- Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах:
  - при повреждении конечности сделать тугую повязку; б) дать пострадавшему обезболивающее средство;
  - обеспечить поврежденной конечности покой;
  - доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
- Определите, какие из перечисленных ниже признаков характерны для переломов:
  - нарушение функции конечности;
  - тошнота и рвота;
  - появление сильной боли при попытке движения рукой или ногой;
  - деформация и некоторое укорочение поврежденной конечности;
  - временная потеря зрения и слуха;
  - подвижность костей в необычном месте.
- Из приведенных ниже вариантов действий выберите те, которые недопустимы при оказании первой медицинской помощи при переломах:
  - проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
  - вставлять на место обломки костей и вышедшую наружу кость; в) устранять искривление конечности;
  - останавливать кровотечение.

- 7) После эвакуации пострадавшего из разрушенного взрывом здания и проведения первичного осмотра обнаружено, что у него закрытые переломы плеча и кисти правой руки. Вам необходимо:
- а) дать определение закрытого перелома и назвать его признаки;
  - б) ответить, как и в какой последовательности надо оказывать первую медицинскую помощь при закрытых переломах;
  - в) назвать порядок иммобилизации плеча и кисти пострадавшего при закрытом переломе.
- 8) Вы стали свидетелем дорожно-транспортного происшествия. У пострадавшего водителя автомобиля открытый перелом бедра. Вам необходимо:
- а) ответить, какие переломы называют открытыми и каковы их признаки;
  - б) ответить, как и в какой последовательности надо оказывать первую медицинскую помощь при открытых переломах;
  - в) назвать порядок иммобилизации бедра при открытом переломе.
- 9) Летом в жару подростки любят купаться и нырять в воду. При этом они часто забывают о том, что нырять и прыгать в воду в незнакомых и не приспособленных для купания местах опасно. Подумайте, ответьте:
- а) к каким последствиям может привести ныряние в воду в незнакомом месте;
  - б) какие признаки характеризуют повреждения головы или позвоночника;
  - в) как и в каком порядке оказывают первую медицинскую помощь при повреждении позвоночника?
- 10) В результате ушиба головы у подростка появились тошнота и рвота, нарушились координация движений и зрение. Определите вид травмы у подростка. Назовите причины, которые могли вызвать такую травму. Выберите из перечисленных ниже вариантов действий правильные и укажите их очередность:
- а) проводить подростка в ближайшую поликлинику, больницу;
  - б) вызвать «скорую помощь»;
  - в) приложить к голове пострадавшего холодный компресс; г) дать обезболивающие таблетки;
  - д) обеспечить покой.
- 11) Определите правильные действия и их последовательность при оказании первой медицинской помощи в случае ранения живота и обнажения внутренних органов:
- а) вправить внутренние органы на место и наложить на рану повязку;
  - б) накрыть внутренние органы чистой влажной тканью или стерильными салфетками;
  - в) дать пострадавшему обезболивающее средство;
  - г) доставить пострадавшего как можно быстрее в медицинское учреждение;
  - д) транспортирование пострадавшего осуществлять на носилках в положении лежа.

*Сформулировать вывод по работе.*

## **Практическая работа №8**

### **Первая помощь при кровотечениях.**

#### **Раздел 4 Основы медицинских знаний**

**Тема 4.2 Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях и синдроме длительного сдавливания.**

**Количество часов: 2**

**Цели:** научить учащихся распознавать виды кровотечений и познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи

**Порядок выполнения работы:**

**Теоретическая часть:**

Первая помощь при кровотечениях.

Человек рождается со способностью откликаться на чужую боль. При несчастных случаях рядом с пострадавшими, как правило, оказываются люди, не имеющие медицинского образования, и от того, как они поведут себя, будет зависеть здоровье, а нередко и жизнь человека.

Помочь пострадавшему может только тот, кто сумеет. Для того чтобы суметь надо тренироваться. Сегодня у нас появился шанс применить наши знания на практике.

В зависимости от вида кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное) и имеющихся при оказании первой медицинской помощи средств осуществляют временную или окончательную его остановку.

### **1. Первая помощь при незначительных ранениях.**

Промойте рану антисептическим средством (перекись водорода, спиртовой раствор йода). Если нет медицинских средств промойте рану водой с мылом.

Для очистки загрязненных ран используйте чистую салфетку или стерильный тампон. Очистку раны начинайте с середины, двигаясь к ее краям. Наложите повязку.

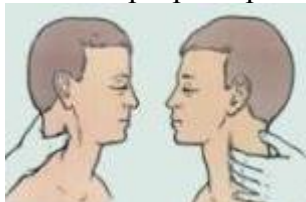
Помощь врача необходима в случае, если есть риск проникновения в рану инфекции.

### **2. Артериальные кровотечения.**

При артериальном кровотечении может применяться метод пальцевого прижатия артерий. Этот метод может применяться для временной остановки кровотечения на конечностях. Сдавливание артерии пальцем удается временно остановить кровотечение и вызвать «скорую помощь». Артерию прижимают выше места повреждения, там, где она лежит не очень глубоко и может быть придавлена к кости.



Сонная артерия прижимается ниже раны.



Пальцевое прижатие артерий — самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения. Артерии прижимаются в местах, где они проходят вблизи кости или над ней.

Височную артерию прижимают большим пальцем к височной кости впереди ушной раковины при кровотечении из ран головы.



Нижнечелюстную артерию прижимают большим пальцем к углу нижней челюсти при кровотечении из ран, расположенных на лице.



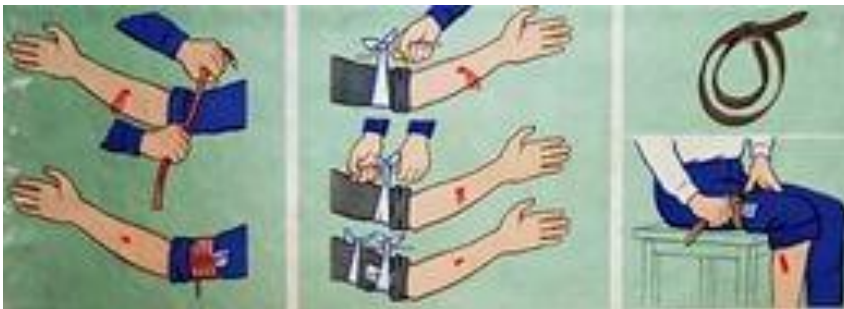
Существует еще один способ остановки артериального кровотечения - наложение жгута.

Жгут накладывается на конечность примерно на 5 см выше повреждения.

Он на голое тело не накладывается. (Показать учащимся, как правильно нужно наложить жгут).

В качестве жгута можно использовать полоску материи, платок, шарф и т.д. (Показать учащимся последовательность действий при наложении жгута из приспособленного материала).

Время наложения жгута записывают на листке и прикалывают ее к нему или повязке. Объяснить учащимся, что это очень важно, так как нельзя оставлять его на конечности более 2 часов в летнее время и 1 часа в зимнее время – существует опасность омертвления конечности.

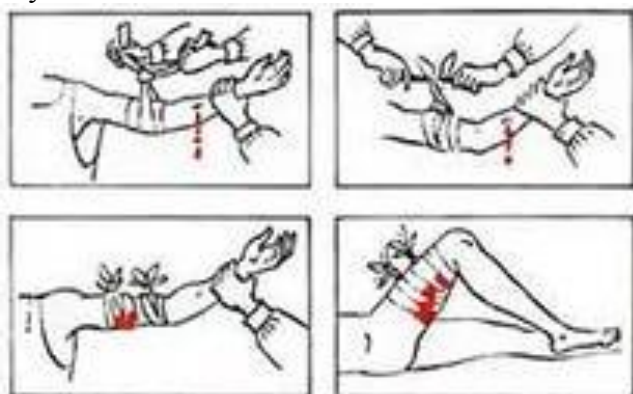


### **3.Венозные кровотечения.**

При венозном кровотечении бывает достаточно высоко поднять конечность и наложить давящую повязку. На кровоточащую рану накладывается стерильный бинт или чистая ткань. Поверх - плотный валик бинта (ваты), который туго прибинтовывают. При правильном наложении кровотечение останавливается. Повязку можно не снимать до доставки в лечебное учреждение.



При кровотечении из крупных подкожных вен жгут может накладываться ниже места повреждения сосуда с силой, вызывающей сдавливание только поверхностных вен. Такой жгут может оставаться в течение шести часов.



В любом случае необходимо наложить на рану стерильную повязку или чистую ткань. (Рассказ учителя с демонстрацией приемов оказания первой помощи)

### **Практическая часть:**

#### Решение ситуационных задач

Каждой группе предложены ситуации с повреждением кровеносных сосудов. Задача состоит в том, чтобы вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, кровотечения и предложить способы оказания первой помощи пострадавшему.

#### **Группа 1.**

1. Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются носовой платок, раствор этикридина лактата (риванол), электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?

#### **Группа 2.**

В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

#### **Группа 3.**

В результате ножевого ранения возникло сильное артериальное кровотечение из подколенной артерии. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?

#### **Группа 4.**

Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная

рана размером 3x1,5 см, из которой вытекает пенная кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

*Сформулировать вывод по работе.*

### Критерии оценки за практическую работу:

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценки</b>
5 (отлично)	Все задания выполнены правильно, возможна одна неточность или описка, не являющаяся следствием незнания или непонимания учебного материала. Работа выполнена самостоятельно. Работа сдана с соблюдением всех сроков. Соблюдены все правила оформления отчета
4 (хорошо)	Все задания выполнены правильно, но недостаточны обоснования, рассуждения, допущены одна ошибка или два – три недочета. Обучающийся единожды обращается за помощью преподавателя. Работа сдана в срок (либо с опозданием на два-три занятия). Есть некоторые недочеты в оформлении отчета.
3 (удовлетв.)	В заданиях допущены более одной ошибки или более трех недочетов, но обучающийся владеет обязательными умениями по проверяемой теме. Обучающийся многократно обращается за помощью преподавателя. Работа сдана с опозданием более трех занятий. В оформлении отчета есть отклонения и не во всем соответствует предъявляемым требованиям.
2 (неудовл.)	Выполнено меньше половины предложенных заданий, допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями по данной теме в полном объеме. Обучающийся выполняет работу с помощью преподавателя. Работа сдана с нарушением всех сроков. Много нарушений правил оформления.



## Список источников и литературы

### Основные источники:

1. Микрюков, В. Ю., Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2023. — 290 с. — ISBN 978-5-406-11971-6. — URL: <https://book.ru/book/950156>. — Текст : электронный.
2. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс : Учебник / Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В. Маслов; под. ред. С.Н. Егоров — Москва : Просвещение, 2023. — 392 с. — ISBN 978-5-09-103468-4. — URL: <https://book.ru/book/951362>. — Текст : электронный.
3. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс : Учебник / Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Льяная, М.В. Маслов; под. ред. С.Н. Егоров — Москва : Просвещение, 2023. — 336 с. — ISBN 978-5-09-103469-1. — URL: <https://book.ru/book/951363>. — Текст : электронный.
4. Ким, С.В.. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы : Учебник / С.В. Ким, В.А. Горский — Москва : Просвещение, 2022. — 400 с. — ISBN 978-5-09-099589-4. — URL: <https://book.ru/book/951324>. — Текст : электронный.
5. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2021. – 368 с.
6. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник 10-11 класс. – М.: Издательство «Просвещение», 2021. – 253 с.

### Дополнительные источники:

- 1.Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. – М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2021. – 414 с.
- 2.Ким С.В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. – М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2022. – 400 с.
- 3.Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Базовый уровень. – М.: ДРОФА, 2020. – 256 с.
- 4.Фролов М.П., Шолох В.П., Юрьева М.В., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень). 10 класс / Под ред. Воробьева Ю.Л. – М.: АСТ, 2019. – 268 с.
- 5.Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: базовый уровень. – М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ, 2021. – 416 с.
- 6.Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (базовый уровень). 10-11 классы. / Под ред. Смирнова А.Т. – М.: Издательство «Просвещение», 2019 – 272 с.
- 7.Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / [В. А. Бондаренко [и др.]]. – Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. – 150 с. <https://new.znaniium.com/catalog/product/995045>
- 8.Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО / [В. А. Бондаренко [и др.]]. – 2-е изд. – Москва: РИОР: ИНФРА-М, 2019. – 224 с. <https://new.znaniium.com/catalog/product/972438>
- 9.Мурашова К., Кривец Н. Игра-тренажер «Экзамен для подростков». – М.: Дискурс, 2020. – 160 с.
10. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие

11. Барышков В.П., Гунибский М.Ш., Рыбаков О.Ю. Конфликтология: учебное пособие для специалистов. – М.: Проспект, 2021. – 336 с.
12. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08521-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454510>
13. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В. С. Долгов. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 188 с. – ISBN 978-5-8114-3928-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133903>
14. Охрана труда: учебно-методическое пособие / Т. С. Иванова, Е. Ю. Гузенко, Ю. Л. Курганский [и др.]. - Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. - 88 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087921>. – Режим доступа: по подписке.
15. Экстренная допсихологическая помощь: практическое пособие Оказание первой помощи пострадавшим: памятка ГУМЧС России

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.mvd.ru> сайт МВД РФ
2. <http://www.mil.ru> сайт Министерство обороны Российской Федерации
3. <http://www.fsb.ru> сайт ФСБ РФ
4. <http://www.mchs.gov.ru> Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России)
5. <http://www.minzdrav.gov.ru> Министерство здравоохранения Российской Федерации
6. <http://www.rostrud.gov.ru> Федеральная служба по труду и занятости (Роструд)
7. <http://www.rospotrebnadzor.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)
8. <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
9. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
10. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности
11. <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
12. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
13. <http://www.school-obz.org/> Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности
14. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
15. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям
16. <http://www.consultant.ru> Справочная правовая система «Консультант Плюс»
17. <http://www.garant.ru> Справочная правовая система «Гарант»
18. <http://www.safety.ru> ОАО НТЦ «Промышленная безопасность».
19. <http://www.mspbsng.org> Межгосударственный совет по промышленной безопасности
20. <http://www.ilo.org> Международная организация труда (МОТ)
21. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»
22. <http://ru.wikipedia.org> Энциклопедия Википедия