Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

Утверждаю
Зам. директора
_____М.А. Арцер
31.08.2021

Фонд оценочных средств по учебному предмету

ОУП. 07 Основы безопасности жизнедеятельности

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям

15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин
35.01.04 Оператор линий и установок в деревообработке
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

Разработчики:
Никонов А.Г. преподаватели ГПОУ «СЛТ»

Сыктывкар
2021

1. Общие положения

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по учебному предмету ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

Фонд оценочных средств включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Умения	
Уметь - 1	- оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности; воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; - выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; - взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; - предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников - оказывать первую доврачебную помощь - пользоваться средствами защиты органов дыхания и тела - пользоваться стрелковым оружием
Уметь - 2	- применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; - анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера,

	выявлять причины их возникновения возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения
Знания	
Знать – 1	- Различие основных понятий теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите - как действовать при опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - как формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, - знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения - представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера
Знать – 2	- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека; развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций - умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях

Знать - 3	- основы обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки - основные виды военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
Знать - 4	- Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотече- ний, идентификация основных признаков теплового удара. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины - владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике

3. Комплекты контрольно-оценочных средств

Практическое занятие №1

Тема. Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки

Цель занятия. Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических по- требностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов.

Практические навыки. Научиться определять суточный расход энергии человека.

Задание:

1. Определить свой суточный расход энергии, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета.

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, исключающая возникновение диспропорции между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Возникновение такой диспропорции связана со снижением энергоемкостей 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, возврата, 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 ккал х 45 мин = 1,2645 ккал
Уборка постели, личная гигиена	30 мин	0,0329 ккал х 30 мин = 0,9870 ккал
Зарядка и др. физические упражнения	15 мин	0,0648 ккал х 15 мин = 0,9720 ккал
Прием пищи (троекратный)	1 час 40 мин	0,0236 ккал х 100 мин = 2,3600 ккал
Езда в автобусе	1 час	0,0236 ккал х 60 мин = 1,4160 ккал

Умственный труд сидя (лекции, подготовка к занятиям)	5 часа	0,0243 ккал х 300 мин = 7, 290 ккал
Хозяйственные работы	50 мин	0,0573 ккал х 50 мин = 2,8650 ккал
Активные игры и тренировки	100 мин	0,1071 ккал х 100 мин = 10,71 ккал
Отдых сидя	20 мин	0,0229 ккал х 20 мин = 0,4580 ккал
Сон	10 часов	0,0155 ккал х 600 мин = 9,3 ккал
Всего	24 часа	37, 6225 ккал на 1 кг вес

2. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

Одним из принципов рационального питания является распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам (табл. 5).

Таблица 5. распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам, в % общей калорийности.

Прием пищи	Энергетическая ценность рациона, %	
	при трехразовом питании	при четырехразовом питании
Первый завтрак	30	20 — 30
Второй завтрак	—	10 — 15
Обед	45 — 50	40 — 50
Ужин	20 — 25	15 — 20

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Установить соответствие питания потребностям организма по всем компонентам можно на основании лабораторно- го анализа рациона с определением содержания в нем белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов. Для подсчета количественного состава рациона необходимо иметь перечень и количество продуктов, входящих в суточный рацион (меню-раскладка).

Контрольные вопросы:

1. Что такое рациональное питание?

2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?

3. Назовите основные пути обеспечения рационального питания.

4. Как распределяется энергетическая ценность суточного рациона по отдельным приемам?

5. Как определяется достаточность питания?

6. Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.

Практическое занятие № 2.

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров при организации дорожного движения

Цель: закрепить знания безопасного поведения на дороге.

Учебное обеспечение:

учебное пособие «Основы безопасности жизнедеятельности Смирнова А.Т.

Задание:

1. Изучить основные обязанности пешеходов (стр.16 - 18).
2. Изучить правила поведения пассажиров в различных видах общественного транспорта (стр.18 - 19).
3. Письменно ответить на контрольные вопросы:

1. .Назовите основные правила безопасного перехода улицы пешеходами.
2. .Назовите наиболее безопасное место для пассажиров в общественном транспорте.
3. .Каковы основные правила высадки пассажиров из автобуса, троллейбуса, трамвая?
4. .Какие вам известны правила движения велосипедистов по проезжей части?

Практическое занятие №3

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Цель: освоить модели поведения в условиях вынужденной природной автономии. Закрепить знания и навыки, полученные обучаемыми на теоретических занятиях. Отработать способы добывания огня, очистки и обеззараживания воды, способы ориентирования на местности.

Задачи:

1. Изучить способы сооружения укрытий, добывания огня, очистки и обеззараживания воды.
2. Изучить способы ориентирования на местности.

Задание:

1. Изучить предлагаемый Дополнительный материал к практической работе №3.
2. Составить общие рекомендации безопасного поведения в условиях вынужденной природной автономии.
3. Ответить на контрольные вопросы.

Продолжительность – 1 час

Оборудование:

Учебник ОБЖ, компас, справочный материал (Приложение №1), тетрадь для практических занятий.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ
для выполнения практической работы №3

1. Способы ориентирования на местности .

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

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

Определение сторон света с помощью часов: часы необходимо положить горизонтально и по-

ворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линии и часовой стрелкой, показывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов - слева.

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

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

2. Как правильно организовать ночлег?

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

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

При подготовке места для сна вырывают две ямки - под бедро и под плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежания серьезной простуды. В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить

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

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

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

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

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

3. Правила добычи воды и пищи в условиях автономного существования.

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

На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью при-

годных в пищу.

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

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

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

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

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

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохраниться. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу - с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстаю-

щим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми.

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

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

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

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

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

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

4. Как оказать помощь себе и предотвратить возможные заболевания?

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

Для защиты от комаров, мошки необходимо смазывать открытые участки тела тонким слоем глины. Для отпугивания насекомых широко используют дымокуренные костры. Чтобы выгнать перед сном насекомых из шалаша, на толстый кусок коры накладывают горящие угли, а сверху прикрывают влажным мхом. Дымокурницу вносят в укрытие, держат там, пока оно не запол-

нится дымом, а затем хорошо проветривают и плотно закрывают вход. На ночь дымокурницу оставляют у входа с подветренной стороны, чтобы дым, отпугивая насекомых, не проникал в убежище.

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

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

В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые растения.

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

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

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

5. Как подать сигнал бедствия?

Как подать сигнал бедствия. Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах - поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

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

с помощью радиостанции

пиротехнические сигнальные средства,
сигнальные костры (три костра, расположенных на прямой линии в 10-15 метрах друг от друга или в виде равностороннего треугольника),
с помощью сигнального зеркала (фольга, металл в центре отверстие для наведения на самолёт, луч направляется вдоль горизонта. Световой зайчик обнаруживается на расстоянии до 25км), - **сигналы международного кода** - вытаптываются на снегу, выкладываются из камней, веток, дёрна и др. подручных средств:

I *- нужен врач, серьёзные телесные повреждения II- нужны медикаменты X- не имеем возможности в передвижении F - нужна вода и пища*

V- требуется огнестрельное оружие и боеприпасы
LL - все в порядке
Y - да
N *- нет*
Квадрат *- требуется карта и компас*
Треугольник *- здесь можно приземлиться.*

6. Как преодолеть панику и страх?

Необходимо сохранить силу духа, здраво размышлять, не паниковать и упорно стремить к намеченной цели. Не забывайте, что паника - это главный Ваш враг в такой ситуации. Когда человек оказывается в критической ситуации, вызванной каким то одним сиюминутным обстоятельством, его действия находятся под влиянием чувств, то есть он действует инстинктивно. Инстинкт самосохранения заставляет человека отскочить от падающего предмета, ухватиться за что-то при падении, держаться на плаву в воде. И это не те случаи, где можно сказать о сильном волевом стремлении выжить. Но всё совсем не так, когда речь о настоящем выживании в сложившихся условиях, которое может быть долгим. Оказавшись в такой ситуации, борясь за свою жизнь, человек, в итоге, переживает момент сомнений в дальнейшем существовании. Все усилия кажутся тщетными. Большие физические нагрузки или психологический спад, мнимая бесполезность дальнейшей борьбы с обстоятельствами - всё это давит на человека. Его стремление выжить притупляется, его охватывает безразличие, крайняя апатия и пассивность. Возможные последствия непродуманных действий уже не настораживают человека. Он рискует жизнью не думая - опасная переправа через водные преграды, неподготовленный привал на ночь. Человек уже не пытается спастись и выжить вопреки всему. Даже если ещё есть какое-то продовольствие и ещё достаточно сил, уже исчезает сама воля к жизни.
Нельзя выжить, полагаясь только на инстинкты самосохранения. Характерное подавление психики и поведение близкое к истерике - это признаки попытки кратковременного выживания, которое затянулось. Осознанная необходимость должна руководить целенаправленным выживанием, а не временные инстинкты. Человек должен сознательно хотеть жить наперекор обстоятельствам.
Обычной реакцией на опасность является чувство **страха**. Дрожь, учащённое дыхание, сердцебиение повысилось - это физические проявления страха, свойственные любому человеку, это нормальная реакция. Ведь именно это чувство заставляет человека бороться за свою жизнь. Страх только усилит ваше стремление и повысит реакцию, рассудок активизируется, если вы будете собраны и готовы к определённым действиям. И совсем не так будет воздействовать чувство страха на человека, если он не знает, как действовать. Например, потеря крови вызвала ослабление, или боль не проходит - страх нагоняет стрессовое состояние. Это выразится в притуплении мыслей и задержке действий, так же в сильном напряжении. Все эти чувства могут обостриться до такой степени, что неожиданное чувство дикого страха приведет к смертельному исходу.
Что бы справиться с чувством страха есть масса различных способов. Самое главное: сконцентрироваться на проблеме, не паниковать, сосредоточиться и все детально продумать. И все это необходимо делать очень быстро. Поскольку время в данной ситуации играет против вас. Если же вы не владеете методом аутотренинга, то подумайте о чем-нибудь другом. Это поможет вам снять напряжение и переключиться. Дышите глубоко, не спеша. И вы поможете своему пульсу вернуться в норму. Под воздействием страха или сильного стресса сердце человека бьется очень быстро и дыхание учащается. Благодаря дыхательным упражнениям ваше дыхание нормализуется. А следовательно будет послан сигнал в мозг, о том что стресса больше нет. Даже, если на самом деле это еще не так.

Так же немаловажным является рациональное планирование каждого последующего шага. Вы ошибаетесь, если думаете, что специально подготовленные люди в чрезвычайных ситуациях действуют опрометчиво. Дело все в том, что для каждой ситуации у них есть подготовленный сценарий поведения с возможным внесением поправок, которые также предусмотрены заранее. Любой человек в состоянии справиться со стрессовой ситуацией, даже попав в нее впервые. Необходимо перво-наперво отдельно посмотреть на само происшествие и принять решения по устранению опасностей. Чтобы побороть страх и чувство встревоженности дисциплинируйте свое поведение в направлении по спасению жизни.

Контрольные вопросы:

1. Способы очистки и обеззараживания воды?
2. Что такое ориентирование?
3. Виды ориентирования?
4. Способы ориентирования?

Практическое занятие № 4

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте

Цель: закрепить знания алгоритма действий при авариях на транспорте.

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

Задание:

1. Как вы будете действовать, если:

..... Вы едете в поезде. Вам сообщили, что в соседнем вагоне очаг возгорания. Ваши Действия…

..... Вы летите в самолете. Объявили непредвиденную экстренную посадку. Ваши Действия.

.....Каждый день вы отправляетесь на работу на автобусе. Назовите правила безопасного поведения в городском транспорте.

1. Ответить кратко на контрольные вопросы:
2. Назовите возможные причины возникновения ЧС на транспорте?
3. Какие существуют общие правила безопасного поведения на транспорте.
4. Какие качества личности помогут выйти из сложной ЧС .

Практическое занятие № 5.
Изучение первичных средств пожаротушения.

Цель: Изучить применение , принцип действия и выбор средств первичного пожаротушения.

Тема. Первичные средства пожаротушения.

Цель занятия. Ознакомиться со способами, средствами и правилами тушения пожаров, устройством и принципом действия первичных средств пожаротушения.

Практические навыки. Уметь правильно использовать первичные средства пожаротушения.

Задание:

1. Используя дополнительный материал к практическому занятию № 5, ознакомьтесь с первичными средствами пожаротушения (ПСП).

2.Изучите принцип действия ОП и ОУ.

1. Ознакомьтесь с устройством ОП и ОУ. Зарисуйте схему в тетрадь, подпишите основные составляющие огнетушителей.
2. Как работать с огнетушителем?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ
к практической работе №5
Первичные средства пожаротушения

Первичные средства пожаротушения (ПСП) - это инструменты и материалы, применяемые
для огнетушения, эффективные в начальной стадии возгорания. Эти средства могут быть использованы людьми, не обладающими профессиональными знаниями борьбы с огнем, до прибытия на объект пожарной бригады. ПСП размещают в местах, специально для этого оборудованных - в пожарных шкафах, на пожарных стендах и пожарных щитах

Виды первичных средств пожаротушения

1.Огнетушащие вещества

Вода — самое популярное средство борьбы с огнем. Когда вода подается на очаг возгорания, часть не испарившейся жидкости впитывается и снижает температуру горящего объекта. Растекаясь по полу,
вода препятствует возгоранию не охваченных пламенем частей интерьера. Поскольку вода является электропроводником, она не пригодна для тушения оборудования и сетей, которые находятся под напряжением. Категорически запрещается лить воду на легковоспламеняющиеся жидкости. Такие жидкости образуют на поверхности воды маслянистые пятна, и, растекаясь вместе с водой, продолжают гореть на ее поверхности;

Песок и земля - вещества, которые эффективно борются с воспламенением горючих жидкостей (бензин, масла, смолы, керосин и др.) Насыпая землю по периметру горящей зоны, пытайтесь окружить место возгорания и воспрепятствовать растеканию горящей жидкости. После этого следует забросать горящую поверхность слоем земли, которая перекроет доступ кислорода, необходимого для процесса горения, и впитает жидкость.

2.Пожарный ручной инструмент и пожарный инвентарь.

На пожарных стендах и пожарных щитах располагается пожарный инструмент - ломы, лопаты, багры, крюки, топоры и пр. Пожарный инвентарь, как правило, устанавливается рядом с пожарным щитом или стендом - это может быть ящик с песком, бочка или чан с водой и др. Пожарный инструмент

используется для транспортировки огнетушащих веществ в зону возгорания, а также для разбора тлеющих конструкций, вскрытия дверей и пр.

3.Пожарное оборудование.

Кран пожарный - применяются в комплекте с пожарным стволом и пожарным рукавом на внутреннем
противопожарном водоснабжении. Может использоваться как для тушения небольшого пожара, так и
для серьезного противостояния огню в качестве дополнительного средства пожаротушения. Располагаются пожарные краны в пожарных шкафах. Они просты в применении и не требуют специальных навыков и умений. При установлении факта возгорания, необходимо открыть шкаф, соединить последовательно пожарный ствол, пожарный рукав и кран. Повернуть вентиль крана и приступить непосредственно к тушению пожара;

Огнетушитель — стационарное или ручное устройство, предназначенное для пожаротушения путем выброса запасенного огнетушащего состава. Ручной огнетушитель - это красная емкость цилиндрической формы, имеющая трубку или сопло. При введении огнетушителя в активное состояние выпускается пожароподавляющее вещество, которое под большим давлением выходит из сопла. Этим пожароподавляющим веществом может быть вода, пена, порошковые или газовые химические соединения. Согласно нормам пожарной безопасности, все производственные помещения предприятий, расположенных на территории РФ, должны быть оснащены огнетушителями. Требование об обязательном наличии огнетушителя в автомобильном транспорте есть в правилах дорожного движения многих государств мира.

Огнетушители

Порошковые огнетушители (ОП) предназначены для тушения пожаров твердых, жидких и газообразных веществ (в зависимости от марки используемого огнетушащего порошка), а также электроустановок, находящихся под напряжением до 1 кВ (1000 В). Принцип работы передвижного огнетушителя ОП-50(З) основан на вытеснении огнетушащего порошка (при открытом клапане запорного устройства) сжатым воздухом, находящимся в емкости. приведения огнетушителя в действие необходимо выполнить следующее:

1. *Убедиться, что огнетушитель заряжен подкатить огнетушитель на расстояние 5-8 метров к очагу пожара и установить его в вертикальном положении*
2. *Снять и проложить без перегибов и скручиваний шланг подачи порошка выдернуть чеку и повернуть рычаг запорной головки на 180^0;*

3.*Открыв выпускной клапан, направить струю порошка в зону пожара зигзагообразными Движениями Для Достижения большего охвата пламени порошковым облаком.*

Тушение производить с наветренной стороны. Допускается многократное открытие и закрытие выпускного клапана при тушении пожара.

Углекислотные огнетушители (ОУ) предназначены для тушения загорании различных веществ и материалов, а также электроустановок, кабелей и проводов, находящихся под

напряжением до 10 кВ (10000 В).

Заряд углекислотных огнетушителей находится под высоким давлением, поэтому корпуса (баллоны) снабжаются предохранительными мембранами, а заполнение диоксидом углерода допускается до 75%.

Для приведения в действие ручных углекислотных огнетушителей ОУ-2, ОУ-5,ОУ-8 и ОУ-10 необходимо:

1. *используя транспортную рукоятку, снять и поднести огнетушитель к месту горения;*
2. *направить раструб на очаг горения и открыть запорно-пусковое устройство).*

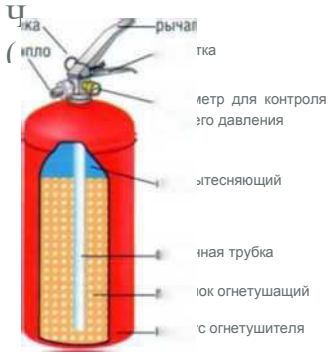
Запорно-пусковое устройство позволяет прерывать подачу углекислоты.

При работе углекислотных огнетушителей всех типов запрещается держать раструб незащищенной рукой, так как при выходе углекислоты образуется снегообразная масса с температурой минус 80°С.

При использовании огнетушителей ОУ необходимо иметь в виду, что углекислота в больших концентрациях к объему помещения может вызвать отравления персонала, поэтому после применения углекислотных огнетушителей небольшие помещения следует проветрить.

Принцип действия: при срабатывании пускового устройства прокалывается заглушка баллона с рабочим газом. Газ по трубке поступает в нижнюю часть корпуса и создает избыточное давление. Порошок вытесняется по сифонной трубке в шланг к стволу. Порошок изолирует горящее вещество от воздуха

Принцип действия основан на вытеснении двуокиси углерода избыточным давлением собственных паров. При открывании пускового устройства углекислый газ по сифонной трубке поступает к раструбу. СО из сжиженного состояния переходит в газообразное. Углекислота, попадая на горящее вещество, изолирует его от воздуха.



Работа в аудитории

Для предупреждения гибели людей на всех предприятиях и в госучреждениях создается инструкция действий при пожаре. Кроме того, очень важно пропагандировать получение знаний в области психологической подготовки персонала, а также отработки порядка действий при пожаре. Для того чтобы довести действия людей при эвакуации до автоматизма, необходимы регулярные тренировки совместных действий в случае пожара.

На практическом занятии осуществляется:

В случае возникновения пожара действия работников образовательных учреждений и привлекаемых к тушению пожара лиц в первую очередь должны быть направлены на обеспечение безопасности детей, их эвакуацию и спасение. Каждый работник учреждения, обнаруживший пожар и его признаки (задымление, запах горения или тления различных материалов, повышение температуры и т.п.) обязан:

а) немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную часть (при этом необходимо четко назвать адрес учреждения, место возникновения пожара, а также сообщить свою должность и фамилию);

б) задействовать систему оповещения людей о пожаре, приступить самому и привлечь других лиц к эвакуации детей из здания в безопасное место согласно плану эвакуации;

в) известить о пожаре руководителя учреждения или заменяющего его работника;

г) организовать встречу пожарных подразделений, принять меры по тушению пожара имеющимися в учреждении средствами пожаротушения.

При проведении эвакуации и тушении пожара необходимо:

а) с учетомсложившейся обстановки определить наиболее безопасные эвакуационные пути и выходы, обеспечивающие возможность эвакуации людей в безопасную зону в кратчайший срок;

б) исключить условия, способствующие возникновению паники. С этой целью учителям, преподавателям, воспитателям, мастерам и другим работникам учреждения нельзя оставлять обучаемых без присмотра с момента обнаружения пожара и до его ликвидации;

в) эвакуацию обучаемых следует начинать из помещения, в котором возник пожар, и смежных с ним помещений, которым угрожает опасность распространения огня и продуктов горения;

г) тщательно проверить все помещения, чтобы исключить возможность пребывания в опасной зоне обучаемых;

д) выставлять посты безопасность на выходах в здание, чтобы исключить возможность возвращения обучаемых и работников в здание, где возник пожар;

е) при тушении следует стремиться в первую очередь обеспечить благоприятные условия для безопасной эвакуации людей;

ж) воздержаться от открывания окон и дверей, а также от разбивания стекол во избежание распространения огня и дыма в смежные помещения. Покидая помещения или здание, следует закрывать за собой все двери и окна.

Контрольные вопросы:

1. Что такое пожар?
2. Условия возникновения пожара?
3. Виды горения?

Литература:

1. Правила пожарной безопасности в РФ (ППБ 01-03)

Практическое занятие № 6.

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

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

Приобрести навыки в пользовании средствами защиты органов дыхания. Практически отработать норматив №1

Задачи:
Практически научиться выполнять норматив №1

Продолжительность – 2 час

Учебное обеспечение: учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», противогаз, секундомер, ведомость учета результатов тренировки индивидуальная аптечка.

I. **Задание.**

1. Внимательно рассмотрите устройство противогаза.

2. Зарисуйте противогаз, подпишите его части :

1 - лицевая часть
2 - фильтрующе - лицевая коробка
3 - узел клапана вДоха
4 - переговорное устройство (мембрана)
5 - узел клапана выДоха
6- обтюратор
7 - наголовник
8 - лобная лямка
9 - височные лямки
10- щечные лямки

3. Используя текст учебника стр.**178 —183,** составьте ответы **на контрольные вопросы**:

1. Какие средства индивидуальной защиты вы знаете ?
2. Для чего предназначен ГП - 7?
3. Какие предметы бытовой одежды можно использовать для защиты при отсутствии?

II. Приобрести навыки в пользовании средствами защиты органов дыхания. Практически отработать норматив №1

Обучаемые подбирают противогазы согласно размеров. Обучаемые выполняют тренировку в надевании противогаза и респиратора.

Норматив № 1: ***"Надевание противогаза или респиратора".*** **Оценка по времени:**			
Категория обучаемых	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Военнослужащие	7/11 сек	8/12 сек	10/14 сек
Отделение	8/12 сек	9/13 сек	11/15 сек

Ошибки, снижающие оценку на один балл:

1. При надевании противогаза, обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох.

2. Шлем-маска надета с перекосом.

3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.

Ошибки, определяющие оценку "неудовлетворительно".

1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем-маску.
   Обучаемые в составе подразделения находятся на позиции, в боевой или в специальной технике, ведут боевые действия, отдыхают на привале и т.п.
   Противогазы и респираторы в походном положении. Неожиданно подаётся команда: "Газы" или "Респиратор надеть". Обучаемые надевают противогазы или респираторы и продолжают выполнение задачи.
   Время отсчитывается от момента подачи команды до возобновления дыхания после надевания противогаза (респиратора).

Последовательность выполнения норматива.

1. По команде "Газы".

- задержать дыхание, закрыть глаза, взять оружие "на ремень" (положить на землю, зажать между ног или поставить у опоры);
- снять головной убора при опущенном подбородочном ремне, откинуть головной убор назад;
- вынуть шлем-маску, взять её обеими руками за утолщённые края у нижней части шлем-маски так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные внутри её;
- положить нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть шлем-маску на голову так, чтобы не было складок, а очки пришлись против глаз;
- устранить перекос и складки, если они образовались при надевании шлем-маски, сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание.

1. По команде "Респиратор надеть".

- взять оружие "на ремень" (положить на землю, зажать между ног или поставить у опоры);
- снять головной убора при опущенном подбородочном ремне, откинуть головной убор назад;

- достать из противогазовой сумки респиратор, вынуть его из пакета;
- надеть полумаску налицо так, чтобы подбородок и нос разместились внутри неё, одна не растягивающая тесьма оголовья располагалась на теменной части головы, другая на затылочной;
- прижать концы носового зажима к носу.

Контрольные вопросы:

1. Последовательность выполнения норматива №1?
2. Ошибки, снижающие оценку на 1 балл?
3. Ошибки, снижающие оценку до неудовлетворительно?

Литература:

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2016

Практическое занятие № 7.
Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Цель: формирование у подростков компетентностей в области преодоления конфликтных ситуаций, ознакомление с алгоритмом выхода из конфликтной ситуации.

Учебное обеспечение: учебник «Основы безопасности жизнедеятельности»,
листы - задания с планом описания и решения конфликтной ситуации, дополнительный материал.

Задание.

1. **Проанализировать** одну из конфликтных ситуаций, которая была в вашей жизни (ученик - ученик, ученик- учитель (воспитатель), ученик - родители, ученик - тренер) **по предложенному плану**.

2. Используя предложенные рекомендации, **сделайте выводы** о наиболее правильном поведении в вашем конфликте и тех ошибках, которые вы Допустили и постараетесь избежать в будущем

Анализ конфликтной ситуации:
1. Описание конфликта. Какая проблема послужила "толчком" к возникновению конфликта?
2. Участники конфликта: Действия одной стороны конфликта, Действия Другой стороны конфликта.
3. Можно ли было остановить перерастание проблемы в конфликт? В какой момент?
4. Что помешало остановить перерастание проблемы в конфликт?
5. Какой способ разрешения конфликта вы считаете наиболее эффективным в Данной ситуации и почему?

---

5. Подумайте над последствиями выбора вариантов поведения:

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МА ТЕРИАЛ

Варианты поведения в конфликтных ситуациях:

- ***- Избегание*** *(нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта).*
- ***- Компромисс*** *("половинчатая" выгода каждой стороны).*
- ***- Сотрудничество*** *(учитываются интересы обеих сторон).*
- ***- Приспособление*** *одной из сторон к целям и интересам другой.*
- ***- Соревнование*** *(выигрывает одна из сторон конфликта).*

Аргументы (плюсы и минусы) в пользу выбора разных стратегий поведения в конфликтах

Стратегия	***Плюсы***	***Минусы***
Избегание	*Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой*	*Проблема остается неразрешенной*
Компромисс	*Когда другие стратегии неэффективны*	*Ты получаешь только часть того, на что рассчитывал*
СотруДничество	*Когда есть время и желание разрешить конфликт удобным Для всех способом*	*Требует много времени и сил, успех не гарантирован*

Приспособление	*Когда хорошие отношения Для тебя важнее, чем твои интересы; когда правда на стороне другого*	*Твои интересы остались без внимания, ты уступил*
Соревнование	*Когда правда на твоей стороне; когда тебе во что бы то ни стало надо победить*	*Эта стратегия может сделать тебя непопулярн ым*

Наиболее эффективный способ разрешения конфликта тот, при котором выигрывают обе стороны!

Правила эффективного поведения в конфликте

1. Остановись! Не торопись реагировать!
2. Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию!
3. Откажись от установки: "Победа любой ценой!"
4. Подумай о последствиях выбора!

Когда ты оченьраздражен, разгневан...

1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".
2. Сосчитай До Десяти, сконцентрируй внимание на своем Дыхании.
3. Попробуй улыбнуться и уДержи улыбку несколько минут.
4. Если не удается справиться сраздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

Результаты работы оформляются в тетради.

Практическая работа №8

Тема: Строевая подготовка

Цель: Выработать навыки в выполнении строевой стойки и поворотов на месте. Дать практику в подаче команд. Выработка строевой выправки обучаемых.

Задачи:

1. Практически отработать строевой прием строевая стойка и повороты на месте.
2. Практически отработать строевой прием движение строевым шагом.

Продолжительность – 1 час

Оборудование:

Строевой плац (строевая площадка), строевой устав ВС РФ

Ход выполнения задания:

Строевая подготовка является одним из важнейших предметов военного обучения и воспитания. Она дисциплинирует обучаемых, вырабатывает у них отличную строевую выправку, умение быстро и четко выполнять строевые приемы, прививает аккуратность, ловкость и выносливость. Строевая подготовка — дело сугубо практическое. Каждый прием или действие нужно отрабатывать многократным повторением, придерживаясь такой последовательности:

- назвать прием (действие) и подать команду, по которой он выполняется;
- показать образцовое выполнение приема (действия) в целом, затем по разделениям с одновременным кратким объяснением правил и порядка его выполнения;
- научить обучаемых технике выполнения приема (действия) сначала по разделениям, затем в целом;
- тренировать учащихся в выполнении приема (действия), добиваясь ловкости, быстроты и четкости действия.

Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию. Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

Повороты на месте выполняются по командам: **«Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».** Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. Повороты выполняются в два приема: первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела да впереди стоящую ногу; второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

Разучивание строевой стойки

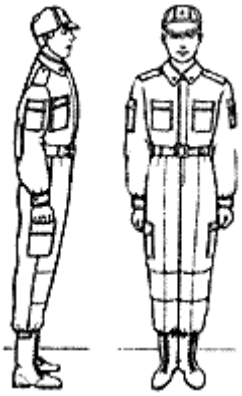
1. Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется по команде **"Носки свести, делай – РАЗ, носки развести, делай – ДВА, носки свести, делай – РАЗ"** и т.д. После одиночной тренировки применить попарную тренировку, для чего произвести расчет отделения на первый и второй и подать команду: **"Первые номера налево, а вторые напра – ВО"**, затем**: "Первые номера проверяют, вторые выполняют – к попарной тренировке – ПРИСТУПИТЬ"**.

2. Приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подбирание живота, развертывание плеч и опускание рук посередине бедра:

Начиная это упражнение, необходимо сделать глубокий вдох и в таком положении задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжить дыхание с приподнятой грудью. Приподнять грудь, корпус тела следует немного подать вперед и подобрать живот, а плечи развернуть. Руки при этом опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедер. Разучивание этого подготовительного упражнения производить по команде: **" Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать живот, делай – РАЗ, принять первоначальное положение, делай – ДВА".**

3. Слитная тренировка всех элементов строевой стойки.

Подать команду: "СТАНОВИСЬ", "СМИРНО". Проверить правильность выполнения строевой стойки для чего необходимо приказать обучаемым подняться на носки. Если строевая стойка принята правильно, то все обучаемые легко, без наклона вперед выполнят команду. Или подать команду: "Поднять носки, делай – РАЗ". Те, кто принял правильную строевую стойку, носки поднять не смогут.

Прием, команда, действие	Ошибки
Строевая стойка 	Ноги согнуты в коленях, носки не выровнены по линии фронта и не развернуты на ширину ступни, каблуки не поставлены вместе. Руки согнуты в локтях, кисти рук находятся не на середине бедра и не обращены ладонями внутрь, пальцы не полусогнуты и не касаются бедра. Грудь не приподнята, живот не подобран, плечи не развернуты, корпус не подан вперед. Голова опушена, выставлен подбородок.

Разучивание поворотов на месте

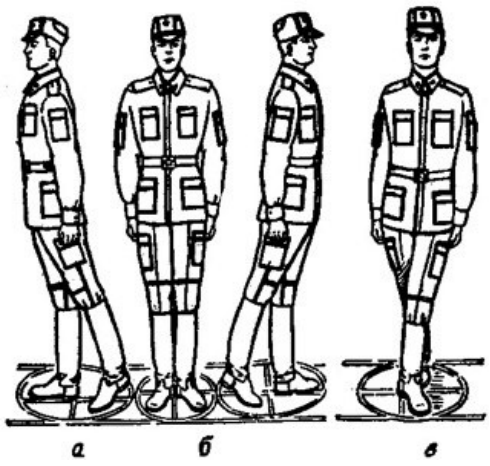
1. Поворот направо разучивается по разделениям на два счета. Показав прием по разделениям скомандовать: **"Направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА"**. Следить за тем, чтобы обучаемые по первому счету, резко повернувшись в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняли положение корпуса, как при строевой стойке, и не сгибали ног в коленях, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей ноги должны быть развернуты так, чтобы после окончания поворота носки оказались развернутыми на ширину ступни. По-

ложение рук должно быть, как при строевой стойке. При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету **"раз"** подается команда **"Отставить"**. По счету **"делай – ДВА"** кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене. Разучив поворот направо по разделениям, приступить к разучиванию его в целом. Для этого подать команду **"Напра-ВО"** и сопровождать подсчетом вслух "РАЗ, ДВА". Изучение приема можно продолжить под счет самих обучаемых или под барабан.

2. Поворот налево разучивается по разделениям на два счета. Показав прием по разделениям скомандовать: **"Налево, по разделениям, делай – РАЗ".** Обучаемые должны повернуться на левом каблуке и правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками. По счету **"делай – ДВА"** правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернутыми на ширину ступни.

3. Поворот кругом выполняется по команде **"Кру – ГОМ"** также, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180 градусов. По команде **"Кругом, по разделениям, делай – РАЗ"** надо резко повернуться на левом каблуке и правом носке, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на каблук левой ноги, подавая корпус немного вперед. При повороте кругом также не допускается размахивание руками вокруг корпуса. По счету **"делай – ДВА"** надо кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернутыми на ширину ступни. Добившись правильного выполнения приема по разделениям перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом.

Прием, команда, действие	Ошибки
Повороты на месте	После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног. Во время поворота ноги (нога) сгибаются в коленях. Кисти рук не посередине бедер и пальцы не касаются бедра. Нога приставляется не кратчайшим путем.



Положение ног при повороте:
а – направо; б – налево; в - кругом

Движение строевым шагом начинается по команде **«Строевым шагом — МАРШ»** (в движении «Строевым — МАРШ»), а движение походным шагом — по команде **«Шагом — МАРШ»**. По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. При движении строевым шагом (рис. 3) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15—20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой. При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела. При движении походным шагом по команде **«СМИРНО»** перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде **«ВОЛЬНО»** идти походным шагом.

На практическом занятии осуществляется:

Последовательность обучения движению строевым шагом рекомендуется следующая:
- тренировка в движении руками;
- тренировка в обозначении шага на месте;
- тренировка в движении строевым шагом на четыре счета;
- тренировка в движении строевым шагом на два счета;
- тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (со скоростью 50-60 шагов в минуту);
- тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе по разметке строевой площадки.

Разучивать, строевой шаг рекомендуется, по элементам применяя, для этого подготовительные упражнения.

Первое подготовительное упражнение - движение руками, подается команда **«движение руками, делай РАЗ, делай - ДВА»**. По счету **«делай - РАЗ»** обучаемые должны согнуть правую руку в локте, производя движение ею от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят. По счету **«делай ДВА»** обучаемые должны произвести движение левой рукой вперед, а правой начиная от плеча, назад до отказа.

Второе подготовительное упражнение - обозначение шага на месте производится по команде **«На месте, шагом - МАРШ»**. По этой команде обучаемые поднимают ногу на 15-20 см от земли и ставят ее на землю на всю ступню.

Для отработки подготовительного упражнения для рук с шагом на месте преподаватель подает команду **«движение руками с шагом на месте, делай - РАЗ, делай - ДВА».** В период тренировки особое внимание обращается на правильное движение и положение рук.

Третье подготовительное упражнение - движения строевым шагом по разделениям на четыре и на два счета по команде **«Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, шагом - Марш».** После команды **«МАРШ»** считает: **«РАЗ, два, три, четыре; РАЗ, два, три, четыре»** и т.д. Счет, раз - произносится громко.

После отработки подготовительного упражнения на четыре счета преподаватель повторяет это же движение на два счета, для чего подает команду **«Строевым шагом, по разделениям на два счета, шагом - МАРШ»** и считает: **«раз, два; раз, два»** и т.д. Под счет «раз» выполняется шаг под счет «два - выдержка».

При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые, при движении не раскачивались из стороны в сторону. Причина раскачивания - неправильная постановка ног при движении: вместо того, чтобы ставить ноги внутренней частью стоп по оси движения, ставят их в стороны, при этом центр тяжести тела с каждым шагом смещается то вправо, то влево.

Если обучаемый при движении строевым шагом, как бы подпрыгивает, ему надо указать на его ошибку и потребовать, чтобы он переносил тяжесть тела с ноги на ногу, равномерно, а не рывками. Нельзя допускать при движении заноса одной ноги за другую.

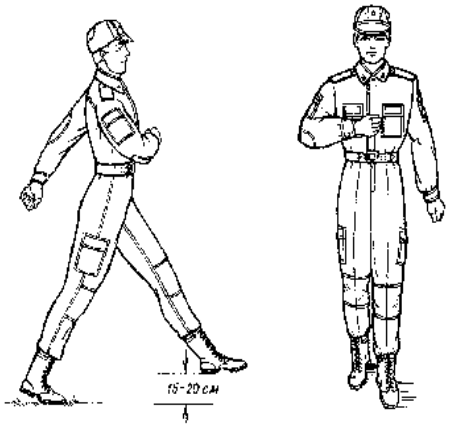


Рис. 3. Движение строевым шагом

Прием, команда, действие	Ошибки
Строевой шаг	Корпус не подан вперед. Нарушается координация движения рук и ног. Голова опущена вниз. Движение руками около корпуса производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях. Движение рук вперед производится значительно выше (ниже) установленной высоты, при этом локоть находится не на уровне кисти руки, а при движении назад рука отводится не до отказа в плечевом суставе. Не оттянут носок вынесенной вперед ноги. Ноги не ставятся твердо на всю ступню.

	Нарушается строевая стойка. Темп движения значительно меньше (больше) 110-120 шагов в минуту.

Контрольные вопросы:

1. Для чего нужна строевая подготовка?
2. Когда принимается строевая стойка?
3. Какая команда подается для принятия строевой стойки?
4. Какая команда подается для выполнения поворотов?
5. Для чего применяется строевой шаг?

6 Высота подъема ноги при строевом шаге?

7. Какая команда подается для движения строевым шагом?
8. Какая команда подается для движения походным шагом?

Литература:

Строевой устав ВС РФ

Практическая работа №9
«Первая помощи при кровотечениях».

Цели:

1. Научить учащихся распознавать виды кровотечений и познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;
2. Развивать практические навыки обработки и перевязки ран;
3. Воспитывать осторожность, умение видеть опасность, внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

1. Закрепить материал из курса анатомии о диагностики кровотечений;
2. Раскрыть анатомо-физиологические механизмы, лежащие в основе оказания первой помощи;
3. Решение учебно-проблемных ситуаций с оказанием первой помощи при разных видах кровотечений;
4. Показать приемы наложения повязок;

Оборудование: таблицы «Кровотечения и их виды», «Основные виды повязок», иллюстративный материал, бинты, жгут резиновый ленточный, палочки для закрутки, манекен.

Задания:

1. Изучить материал учебника БЖД, стр. 248-266. Ответить на контрольные вопросы письменно.

2. Работа в группах: Решить ситуационные задачи.

Продолжительность- 2 часа.

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.

4.1.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.

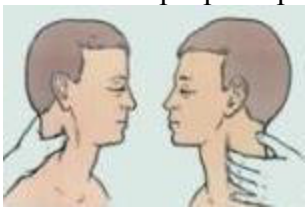
Очистку раны начинайте с середины, двигаясь к ее краям. Наложите повязку.

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

4.2.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.

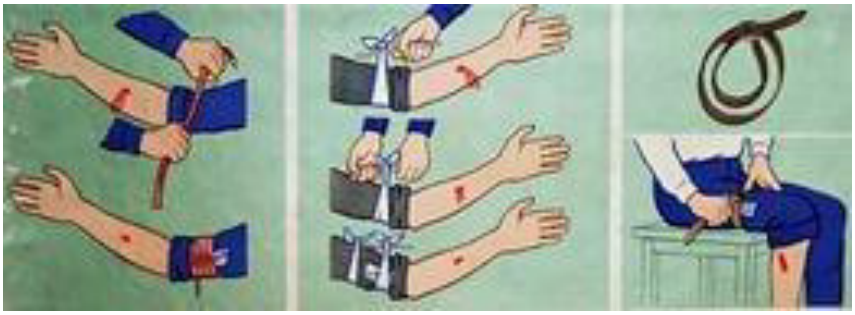
Существует еще один способ остановки артериального кровотечения - наложение жгута.

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.

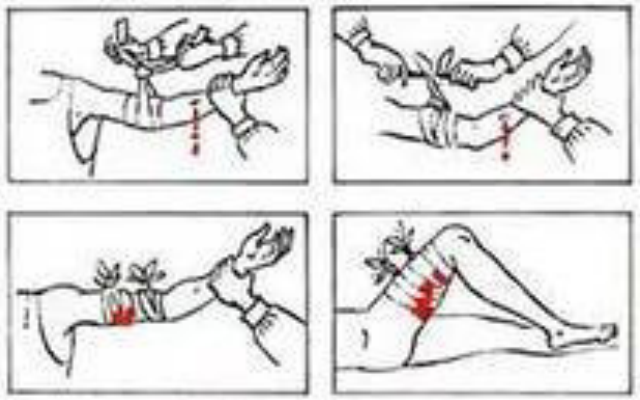


4.3.Венозные кровотечения.

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)

4.4. Решение ситуационных задач

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

Группа1.

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 этакридина 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 3х1,5 см, из которой вытекает пенистая кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

1. Дайте формулировку кровотечению.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.
6. Какие способы остановки кровотечений существуют.

Практическое занятие № 10

Изучение способов проведения искусственного дыхания.

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

Практические навыки: Овладеть основными способами выполнения искусственного дыхания.

Оборудование: Маникен типа «Гоша» для проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, устройство для исскуственного дыхания типа «рот-устройство-рот»

Продолжительность- 2 часа.

Задания:

Задание 1 Установление показаний к проведению искусственного дыхания

Оказание первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени нередко предполагает необходимость проведения искусственного дыхания, имеющего при определенных обстоятельствах решающее значение в сохранении и поддержании жизнеспособности организма, а следовательно, и в реальном спасении от смерти.

При обучении искусственному дыханию надо иметь представление об анатомии и физиологии органов дыхания.

Дыхание — это физиологический процесс, при котором происходит обмен газов между организмом и внешней средой, при этом организм получает кислород, необходимый всем его клеткам и тканям, и выделяет углекислоту, накопившуюся в результате их жизнедеятельности. К органам дыхания относятся воздухоносные пути (полость носа, гортань, трахея, бронхи) и легкие. Вдыхаемый воздух через гортань, трахею и бронхи поступает в легкие. Бронх в легком разветвляется на ветви все более мелкого калибра. Мельчайшие конечные веточки бронха заканчиваются пузырьками-альвеолами.Через тонкую стенку альвеол происходит газообмен: в кровь поступает кислород, в альвеолы из крови выделяется углекислый газ. Таким образом, выдыхаемый воздух содержит углекислого газа больше, а кислорода меньше, чем воздух, поступающий в легкие при вдохе: во вдыхаемом воздухе кислорода 20,94 % , а углекислого газа 0,03 % , а в выдыхаемом — соответственно 16,3 и 4 %.

Процесс дыхания состоит из ритмично повторяющихся вдохов и выдохов. При вдохе благодаря сокращению определенных мышц грудная клетка расширяется, воздух заполняет бронхи и альвеолы, вследствие чего расширяются и легкие. После вдоха мышцы расслабляются, грудная клетка спадает, сжимая легкие и вытесняя из них воздух, — происходит выдох. Частота дыхания у здорового
взрослого человека 16 — 18 вдохов-выдоховв минуту. Под*искусственным дыханием* подразумевают манипуляции, искусственно воспроизводящие дыхательный акт в случае отсутствия или резкого нарушения самостоятельного дыхания.

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

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

По физиологическому значению искусственное дыхание, конечно, уступает естественному, но в тяжелых случаях нарушения дыхательной деятельности у пострадавшего оно

может оказаться единственным средством восстановления легочного газообмена в организме.

Независимо от причины, вызвавшей нарушение дыхательной деятельности,

непосредственными показаниями к применению искусственного дыханияявляются:

-отсутствие дыхания;

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

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

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

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

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

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

Задание 2 Изучение и освоение основных способов выполнения искусственного дыхания

Способы выполнения искусственного дыхания делятся на неаппаратные и аппаратные.

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

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

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

Неаппаратные способы искусственного дыхания делятся на два вида:

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

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

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

Остановимся на четырех указанных способах более подробно.

При *способе Калистова* пострадавшего укладывают лицом вниз с вытянутыми вперед руками. Под лицо подкладываютчто-нибудьмягкое (предмет одежды). Оказывающий по-

мощь становится у головы пострадавшего, лицом к нему, берет два соединенных вместе ремня (или один длинный ремень, или
ляльку для переноса раненых) и накладывает их на лопатки пострадавшего, выводя концы впереди из-подего плеч. После этого, взяв концы ремней в руки, оказывающий помощь принимает наклонное положение. Затем он выпрямляется, не сгибая рук. При этом пострадавший приподнимается над землей (на ремне), рефлекторно делая вдох. Для выполнения выдоха пострадавшего опускают на землю (надо следить за тем:, чтобы его лицо не ударилось о землю). В минуту проделывают 12—14подъемов-опусканий.

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

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

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

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

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

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

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

При способе «сильное сжатие груди руками плюс поднятие одной руки»
пострадавшего укладывают на бок лицом, обращенным к земле. Оказывающий помощь ложится позади него на тот же самый бок и подводит свои руки под руки спасаемого.

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

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

Частота дыхательных движений — 12 —14в минуту.

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

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

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

Если челюсти пострадавшего плотно сжаты, воздух в его легкие нужно вдувать через нос (способ *«изо рта в нос»).* Для этого голову пострадавшего также одной рукой удерживают в запрокинутом положении, а другой рукой закрывают ему рот. Затем оказывающий помощь, сделав глубокий вдох, через платок охватывает своими губами нос пострадавшего и вдувает в него воздух. Как только грудная клетка пострадавшего расширится, оказывающий помощь отнимает свой рот от носа пострадавшего и снимает руку с его рта — происходит выдох.

К числу достоинств способа искусственное дыхание выдыхаемым воздухом относится следующее:

- его может выполнить каждый человек;

- с учетом физических возможностей оказывающего помощь его можно выполнять в течение 30 — 60 минут;

-при его выполнении оказывающий помощь может лежать;

-при частоте дыхания 12 — 20 раз в минуту количество вдуваемого воздуха достигает 100 — 1500 миллиметров, что полностью обеспечивает достаточную степень насыщения кислородом артериальной крови и выведение из организма углекислоты;

-он применим при нарушениях дыхания любого патогенеза;

-с его помощью можно вентилировать легкие даже при наличии бронхоспазма;

-во время его проведения возможен контроль за эффективностью искусственного дыхания, в частности за проходимостью дыхательных путей пострадавшего и за появлением у него самостоятельного активного дыхания.

Контрольные вопросы

1. Раскройте анатомическую и физиологическую сущность процесса дыхания.
2. Что подразумевают под искусственным дыханием?
3. Наличии в воздухе отравляющих и иных опасных веществ?

4. Назовите основные виды неаппаратных способов искусственного дыхания.
5. Какие способы искусственного дыхания рекомендованы для проведения в полевых условиях?
6. Какова технология проведения искусственного дыхания по способу Калистова?
7. Выделите особенности проведения искусственного дыхания по Нильсену и Степанскому.

Перечислите достоинства способа искусственного дыхания выдыхаемым воздухом

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса вöр промышленносьт техникум»
уджсикасö велöдан канму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
«Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьёва

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.

Контрольно-оценочное средство

Форма контроля: промежуточная аттестация

Типы контрольного задания: тест

Критерий оценки:

Оценка	Критерии
«Отлично» - 5	38 - 46 баллов
«Хорошо» - 4	30 – 38 баллов
«Удовлетворительно» - 3	20 – 30 баллов
«Неудовлетворительно» - 2	Менее 20 баллов

Составитель: Никонов А. Г. преподаватель

Сыктывкар
2021

№ п/п	Вопрос теста	Ответы теста	ответ
1	Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:	а) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи; б) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар; в) потеря части продуктов питания, потеря компаса	**б**
2	К преступлениям небольшой тяжести относятся:	а) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает одного года лишения свободы; б) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает трех лет лишения свободы; в) умышленные и неумышленные деяния, за со вершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает двух лет лишения свободы	**в**
3	В развитии инфекционного заболевания прослеживаются несколько последовательно сменяющихся периодов. Что это за периоды? Выберите правильный ответ:	а) начальный период, период инфицирования, опасный период, пассивный период, заключительный период; б) предынкубационный период,	**в**

		острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление; в) скрытый (инкубационный) период, начало заболевания, активное проявление болезни, выздоровление.	
4	Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – это болезнь, имеющая вирусную природу. Вирус СПИДа – вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) поражает:	а) Центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и кровеносную систему человека; б) Внутренние органы: легкие, печень, селезенку, поджелудочную железу, лимфатическую систему, вызывает раковые заболевания разных органов; в) Клетки нашего организма, предназначенные для борьбы с вирусной инфекцией, способной поражать клетки головного мозга, вызывая серьезные неврологические расстройства.	**в**
5	Признаками алкогольного отравления являются:	а) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние; б) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, улучшение аппетита, снижение иммунитета; в) отсутствие речи, повышение температуры тела и артериального давления.	**а**
6	Пары, какого из перечисленных веществ является наиболее токсичным:	1. Хлор 2. Аммиак 3. Ртуть	**3**

7	Где лучше занять место, зайдя в кафе или ресторану?	а. подальше от выхода, спиной к стене; б. поближе к выходу, спиной к стене; в. рядом со стойкой; г. подальше от стойки; д. в слабо освещённом углу, чтобы не заметили.	**б**
8	Причинами переутомления являются:	а) продолжительный сон и продолжительный активный отдых; б) неправильная организация труда и чрезмерная учебная нагрузка; в) позднее пробуждение после сна, отказ от завтраков и прогулок.	**б**
9	В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?	а. наложить на повреждённое место холод; б. наложить на повреждённое место тепло; в. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой; г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.	**а- в**
10	Пассивный курильщик — это человек:	а) находящийся в одном помещении с курильщиком; б) выкуривающий до двух сигарет в день; в) выкуривающий одну сигарету натощак	**а**

11	Инкубационный период СПИДа:	а) От нескольких месяцев до 10 лет; б) От нескольких месяцев до трех-пяти лет; в) От нескольких дней до года.	**в**
12	Бактериологическое оружие — это:	а) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряжаемые биологическими средствами, предназначенными для массового поражения живой силы, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур; б) специальное оружие, применяемое для массового поражения сельскохозяйственных животных и источников воды; в) оружие массового поражения людей на определенной территории.	**а**
13	Расшифруйте аббревиатуру СПИД.		
14	В солнечный полдень тень указывает направление на:	а) восток; б) юг; в) запад; г) север	**г**
15	Главная задача сигнала «Внимание всем!»	1. Быстро провести эвакуацию населения 2. Включить местное радио, теле-	**1**

		визоры 3. Для получения информации о полной обстановке и предотвращения паники	
16	К видам Вооруженных Сил Российской Федерации относятся:	а) Ракетные войска стратегического назначения, Сухопутные войска, Военно-Воздушные Силы, Военно-Морской Флот; б) Сухопутные войска, воздушно-десантные войска, танковые войска, мотострелковые войска; в) Ракетные войска стратегического назначения, артиллерийские войска, войска противовоздушной обороны, мотострелковые войска.	**а**
17	На какой срок жгут накладывается зимой?	1. На час 2. На 1ч 30 мин 3. На 2 часа 4. На 2 ч 30 мин 5. На 3 часа	**1**
18	Поражающими факторами ядерного взрыва являются:	а) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс; б) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра, изменение состава ат-	**а**

		мосферного воздуха; в) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании.	
19	Кто является начальником ГО учебного заведения?	1. Преподаватель ОБЖ 2. Завуч 3. Директор 4. Завхоз 5. Преподаватель физкультуры	**1**
20	Уклонившимся от исполнения воинской обязанности считается гражданин:	а) не явившийся по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины; б) явившийся по вызову военного комиссариата без необходимых документов; в) не явившийся по вызову военного комиссариата в указанный срок, даже имея уважительную причину.	**а**
21	Назовите виды ожогов по характеру вызвавшего их поражающего фактора		
22	Введение гражданской обороны на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях начинается:	а) с началом объявления о мобилизации взрослого населения; б) с момента объявления или введения Президентом Российской Федерации чрезвычайного положе-	**в**

		ния на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях; в) с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом Российской Федерации военного положения на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях	
23	Окончанием военной службы считается день:	а) в который истек срок военной службы; б)подписания приказа об увольнении с военной службы; в) передачи личного оружия другому военнослужащему.	**а**
24	Ветер, не имеющий восходящих вихрей, быстро вращающегося воздуха, но разрушающий прочные и сносящий легкие строения, валящий столбы, ломающий или вырывающий деревья называют:	1. Буря. 2. Смерч. 3. Ураган.	**3**
25	Общие правила и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка определяет:	а) Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации; б) Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации; в) Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации.	**а**
26	Что такое карантин, и когда он применяется?	1. При РЗ, для ликвидации РВ 2. При уничтожении насекомых, клещей 3. Система наиболее строгих мероприятий в случае особо	**4**

		опасных инфекций 4. Система мероприятий с целью предупреждения распространения инфекционных заболеваний и ликвидация их	
27	От каких поражающих факторов оружия массового поражения защищает убежище:	а) от всех поражающих факторов ядерного взрыва; б) от всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия; в) от химического и бактериологического оружия, а также радиоактивного заражения; г) от ударной волны ядерного взрыва и обычных средств поражения.	**б**
28	Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?	а. положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность; б. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность; в. произвести прекардиальный удар в область грудины; г. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».	**а-в-г**
29	Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен:	а) для развертывания в военное время народного ополчения; б) для создания резерва дефицит-	**в**

		ных военных специалистов; в) для развертывания армии при мобилизации и ее пополнения во время войны.	
30	РСЧС создана с целью:	а) прогнозирования ЧС на территории РФ и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ; б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций; в) первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.	**б**
31	Какую ответственность несут военнослужащие за проступки, связанные с нарушением воинской дисциплины, норм морали и воинской чести:	а) административную; б) уголовную; в) дисциплинарную.	**в**
32	По служебному положению и воинскому званию военнос. могут быть:	а) начальниками и подчинёнными; б) командирами и солдатами; в) срочной и контрактной службы.	**а**
33	Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?	а. кровь спокойно вытекает из раны; б. кровь фонтанирует из раны; в. кровь ярко-красного цвета;	**А-г**

		г. кровь тёмно-красного цвета; д. слабость.	
34	Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?	а. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой; б. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку; в. на голову пострадавшему положить холод; г. вызвать врача.	**а-в-г**
35	Укажите признаки внутреннего кровотечения?	а. порозовение кожи в области повреждения; б. посинение кожи в области повреждения; в. учащённый слабый пульс и частое дыхание; г. кашель с кровянистыми выделениями; д. повышение артериального давления; е. чувство неутолимого голода.	**б-в-г**
36	Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?	а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения; б. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань; в.плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указани-	**б-в-г**

		ем даты и точного времени наложения; г. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение; д. на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.	
37	Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?	а. провести иммобилизацию места перелома; б. устранить искривление конечности; в. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство; г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.	**а-в-г**
38	При каком медицинском обследовании мы получаем наибольшее радиоактивное облучение?	1. При флюорографии 2. При рентгене зуба 3. При рентгене желудка	**1**
39	Как правильно наложить давящую повязку?	а. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой; б. обработать края раны вазелином или кремом; в. прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт; г. наложить повязку.	**а-в-г**
40	Укажите признаки внутреннего кровоте-	а. порозовение кожи в области по-	**б-в-г**

	чения?	вреждения; б. посинение кожи в области повреждения; в. учащённый слабый пульс и частое дыхание; г. кашель с кровянистыми выделениями; д. повышение артериального давления; е. чувство неутолимого голода.	
41	На какой срок жгут накладывается летом?	1. На час 2. На 1ч 30 мин 3. На 2 часа 4. На 2 ч 30 мин 5. На 3 часа	**3**
42	Найдите среди приведённых ниже названий организмов и групп организмов тех, которые являются переносчиками инфекционных заболеваний:	А) разные виды растений семейства розоцветных Б) мышевидные грызуны, В)волки , Г)малярийные комары, Д) крысы, Е)ласточки, Ж)клещи, З)клоп постельный И)вш	**б-г-д-ж-з**
43	При ранении сонной артерии необходимо срочно:	1. Наложить тугую повязку. 2. Наложить жгут. 3. Зажать пальцем артерию ниже раны	**3**
44	При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Нужно срочно покинуть:	1. Площади. 2. Широкие улицы. 3. Низкие места. 4. Верхние этажи.	**3**

		5. Узкие улицы.	
45	Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?	а. вправить вышедшие наружу кости; б. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком; в. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство; г. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.	**б-в-г**
46	Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?	а. провести иммобилизацию места перелома; б. устранить искривление конечности; в. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство; г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.	**а-в-г**

3.Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых на зачете:

Оборудование кабинета:

рабочий стол для преподавателя; рабочее место студентов, доска учебная; стенды постоянные; таблицы; справочный материал.

4. Перечень информационных источников, используемых в аттестации по дисциплине

Основные источники:

1. *Косолапова Н.В.*, *Прокопенко Н.А*. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
2. *Косолапова Н.В.*, *Прокопенко Н.А*. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.
4. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ
5. РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.
6. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588.

Дополнительные источники:

1. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012).
2. Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах».

Интернет ресурсы:

1. www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ). www.mvd.ru (сайт МВД РФ). www.mil.ru
2. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
3. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
4. www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
5. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
6. www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
7. www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность,качество, эффективность).
8. www.ru/book (Электронная библиотечная система).
9. www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
10. www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность). www.militera.lib.ru