Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»
ГПОУ «СЛТ»
«Сыктывкарса вöр промышленность техникум»
уджсикасö велöдан канму учреждение

УТВЕРЖДЕНО

зам. директора ГПОУ «СЛТ»

_____Арцер М.А.

«31» августа 2021 г.

Фонд оценочных средств

по учебной дисциплине

ОП 06. Безопасность жизнедеятельности

по основной профессиональной образовательной программе СПО программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Разработчик:

Никонов А.Г. преподаватель

Сыктывкар
2021

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП 06. Безопасность жизнедеятельности.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

Итоговая оценка по учебной дисциплине «ОП 06. Безопасность жизнедеятельности» выставляется с учётом:

1. Оценок за практические работы.
2. Оценки за зачетную работу.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Итогом дифференцированного зачета является «оценка».
КОС разработаны на основании положений: основной профессиональной образовательной программы СПО по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)программы учебной дисциплины ОП 06. Безопасность жизнедеятельности.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Код ПК, ОК	Результаты обучения (освоенные умения)	Результаты обучения (усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов

ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ПК1.1 ПК1.2 ПК1.3 ПК1.4 ПК2.1 ПК2.2. ПК2.3 ПК3.1 ПК3.2 ПК3.3	1. организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; 2. предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; 3. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; 4. применять первичные средства пожаротушения; 5. ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; 6. применять профессиональные знания в ходе использования обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; 7. владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; 8. оказывать первую помощь пострадавшим	1. принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; 2. основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; 3. основы военной службы и обороны государства; 4. задачи и основные мероприятия гражданской обороны; 5. способы защиты населения от оружия массового поражения; 6. меры по пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; 7. организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; 8. основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; 9. область применения получаемых профессиональных знаний при использовании обязанностей военной службы; 10. порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	Использовать приобретенное умение в практической деятельности и повседневной жизни Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование Оценка уровня своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе Демонстрация знания основных составляющих здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности, знания о репродуктивном здоровье и факторах, влияющих на него.

			Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту

3. Комплекты КОС

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»
ГПОУ «СЛТ»
«Сыктывкарса вöр промышленность техникум»
уджсикасö велöдан канму учреждение

Контрольно-оценочное средство

Форма контроля: текущий

Тип контрольных заданий: практическая работа

Критерий оценки:

Оценка	Критерии
«Отлично» - 5	работа, выполненная полностью без ошибок и недочётов (возможна одна неточность, описка, не являющаяся следствием незнания или непонимания учебного материала).
«Хорошо» - 4	ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов или за 4 правильно выполненные задачи
«Удовлетворительно» - 3	ставится, если обучающийся правильно выполнил 65% задания или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов
«Неудовлетворительно» - 2	ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки «3» или правильно выполнено менее 65% заданий

Разработчик:

Никонов А.Г. преподаватель

Сыктывкар
2021

Тест к Практической работе №1 Чрезвычайные ситуации мирного времени

Тест по БЖ содержит 14 вопросов:

Время выполнения теста – (45 минут). При выполнении работы студенты вносят ответы на вопросы в таблицу для ответов.

Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом. Максимальный балл работы составляет 14 баллов.

Оценка	Критерии
«Отлично» - 5	12- 14 баллов
«Хорошо» - 4	9- 11 баллов
«Удовлетворительно» - 3	7- 8 баллов
«Неудовлетворительно» - 2	Менее 7 баллов

1. Заторы и наводнения относятся к:

а) геофизическим опасным явлениям;

б) геологическим опасным явлениям;

в) метеорологическим опасным явлениям;

г) гидрологическим опасным явлениям.

2. Чрезвычайная ситуация, в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более субъектов Российской Федерации, при этом количество пострадавших составляет свыше 50 человек, но не более 500 человек называется:

а) чрезвычайная ситуация регионального характера

б) чрезвычайная ситуация муниципального характера

в) чрезвычайная ситуация межмуниципального характера

г) чрезвычайная ситуация межрегионального характера.

3. Массовое, прогрессирующее во времени и пространстве инфекционное заболевание сельскохозяйственных, сопровождающееся массовой гибелью сельскохозяйственных культур и снижением их продуктивности называется:

а) эпидемия;

б) эпизоотия;

в) эпифитотия;

г) эрозия.

4. Снежная лавина это:

а. Скользящее смещение вниз по уклону под действием тяжести масс грунта, формирующих склоны холмов, гор, речные, озерные и мореные террасы.

б. Масса снега, падающая или сползающая с горных склонов под влиянием природного или антропогенного физического воздействия и увлекающая на своем пути все новые массы снега.

в. Кратковременные бурные паводки, имеющие характер грязеводных если грязекаменных потоков.

г. Отрыв и падение больших масс горных пород на крутых и обрывистых склонах гор, речных долин и морских побережий.

5. Оползни, сели, обвалы, осыпи, лавины относятся к:

а) геофизическим опасным явлениям;

б) геологическим опасным явлениям;

в) метеорологическим опасным явлениям;

г) гидрологическим опасным явлениям.

6. Чрезвычайная ситуация, в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более поселений, внутригородских территорий города федерального

значения или межселенную территорию, при этом количество пострадавших составляет не более 50 называется:
а) чрезвычайная ситуация регионального характера;
б) чрезвычайная ситуация муниципального характера;
в) чрезвычайная ситуация межмуниципального характера;
г) чрезвычайная ситуация межрегионального характера.
7. Одновременное прогрессирующее распространение инфекционной болезни среди большого числа одного или многих видов сельскохозяйственных животных называется:
а) эпидемия;
б) эпизоотия;
в) эпифитотия;
г) эрозия.
8. Сели это:
а. Скользящее смещение вниз по уклону под действием тяжести масс грунта, формирующих склоны холмов, гор, речные, озерные и мореные террасы.
б. Масса снега, падающая или сползающая с горных склонов под влиянием природного или антропогенного физического воздействия и увлекающая на своем пути все новые массы снега.
в. Кратковременные бурные паводки, имеющие характер грязеводных если грязекаменных потоков.
г. Отрыв и падение больших масс горных пород на крутых и обрывистых склонах гор, речных долин и морских побережий.
9. Бури, ураганы, смерчи относятся к:
а) геофизическим опасным явлениям;
б) геологическим опасным явлениям;
в) метеорологическим опасным явлениям;
г) гидрологическим опасным явлениям.
10. Чрезвычайная ситуация, в результате которой зона чрезвычайной ситуации не выходит за пределы территории одного поселения или внутригородской территории города федерального значения, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек, а также данная чрезвычайная ситуация не может быть отнесена к чрезвычайной ситуации локального характера называется:
а) чрезвычайная ситуация регионального характера;
б) чрезвычайная ситуация муниципального характера;
в) чрезвычайная ситуация межмуниципального характера;
г) чрезвычайная ситуация межрегионального характера.
11. Процесс разрушения горных пород или любых других поверхностей с нарушением их целостности и изменением физико-химических свойств в результате процессов механического истирания и других разнообразных физических и химических явлений называется:
а) эпидемия;
б) эпизоотия;
в) эпифитотия;
г) эрозия.
12. Оползень это:
а. Скользящее смещение вниз по уклону под действием тяжести масс грунта, формирующих склоны холмов, гор, речные, озерные и мореные террасы.
б. Масса снега, падающая или сползающая с горных склонов под влиянием природного или антропогенного физического воздействия и увлекающая на своем пути все новые массы снега.
в. Кратковременные бурные паводки, имеющие характер грязеводных если грязекаменных

потоков.
г. Отрыв и падение больших масс горных пород на крутых и обрывистых склонах гор, речных долин и морских побережий
13. Извержения вулканов и землетрясения относятся к:
а) геофизическим опасным явлениям;
б) геологическим опасным явлениям;
в) метеорологическим опасным явлениям;
г) гидрологическим опасным явлениям.
14. Обвал это:
а. Скользящее смещение вниз по уклону под действием тяжести масс грунта, формирующих склоны холмов, гор, речные, озерные и мореные террасы.
б. Масса снега, падающая или сползающая с горных склонов под влиянием природного или антропогенного физического воздействия и увлекающая на своем пути все новые массы снега.
в. Кратковременные бурные паводки, имеющие характер грязеводных если грязекаменных потоков.
г. Отрыв и падение больших масс горных пород на крутых и обрывистых склонах гор, речных долин и морских побережий.

Тест к Практической работе №2 Подготовка инженерных сооружений для защиты населения от чрезвычайных ситуаций

Тест по БЖ содержит 10 вопросов:

Время выполнения теста – (45 минут). При выполнении работы студенты вносят ответы на вопросы в таблицу для ответов.

Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом. Максимальный балл работы составляет 10 баллов.

Оценка	Критерии
«Отлично» - 5	9- 10 баллов
«Хорошо» - 4	7- 8 баллов
«Удовлетворительно» - 3	5- 6 баллов
«Неудовлетворительно» - 2	Менее 5 баллов

1. Основной способ защиты населения в военное время это:
   a) эвакуация и рассредоточение населения
   b) укрытие населения в защитных сооружениях
   c) обеспечение населения СИЗ
   d) радиационная и химическая защита
2. Защиту от внешнего облучения радиоактивными продуктами могут обеспечить
   a) защитные сооружения
   b) комбинезоны
   c) противогазы
   d) автотранспорт
3. Установите соответствие между методом подачи воздуха в помещение убежища и режимом вентиляции

L1: воздух пропускается через регенеративные установки

L2: очистка воздуха от пыли (фильтр ФЯР), а также ОВ и БС и подачу очищенного воздуха из расчета 2 м3/час на 1 укрываемого и 5 м3/час на 1 работающего в ПУ

L3: очистка воздуха от пыли (фильтр ФЯР), а также ОВ и БС и подачу очищенного воздуха из расчета 8-13 м3/час на 1 человека

R1: режим III

R2: режим II

R3: режим I

4. Защитные сооружения ГО должны приводиться в готовность для приема укрываемых в сроки, не превышающие
   a) 12 часов
   b) 1 часа
   c) 5 часов
   d) 24 часов
5. Основные требования при строительстве убежища
   a) обеспечение непрерывного пребывания людей не менее 2 суток
   b) наличие входов и выходов с той же степенью защиты, что и основное помещение
   c) отсутствие аварийного выхода
   d) допускается прокладка инженерных транзитных коммуникаций через убежище

Q: укажите несколько вариантов ответа

6. Способность того или иного материала ослаблять -излучение и нейтроны принято характеризовать

a) коэффициентом защиты
b) коэффициентом ослабления
c) слоем половинного ослабления
d) пределом радиоактивной устойчивости

7. Укажите рекомендуемую последовательность действий при спасении людей из заваленных убежищ и других защитных сооружений.
c)определяется способ вскрытия
b)выявляется степень повреждения фильтро-вентиляционного оборудования
d)выявляется состояние укрываемых
a)устанавливается связь с укрываемыми

8. Для защиты людей могут применяться:
а) убежища
б) жилые строения
в) подвальные помещения

9. ПРУ это -
а) противорадиационные укрытия
б) простейшие укрытия
в) защитные сооружения

10. К основным помещениям убежища относится …
a) помещение дизельной электростанции
b) кладовая для продуктов
c) отсек для размещения людей
d) фильтровентиляционная камера

Тест к Практической работе №3 Средства индивидуальной и коллективной защиты

Тест по БЖ содержит 20 вопросов:

Время выполнения теста – (45 минут). При выполнении работы студенты вносят ответы на вопросы в таблицу для ответов.

Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом. Максимальный балл работы составляет 20 баллов.

Оценка	Критерии
«Отлично» - 5	17- 20 баллов
«Хорошо» - 4	14- 16 баллов
«Удовлетворительно» - 3	10- 13 баллов
«Неудовлетворительно» - 2	Менее 10 баллов

1. От чего защищают коллективные средства защиты? а) от действия обычного оружия б) от действия ядерного оружия в) от действия ОВ г) от действия БС д) все вышеперечисленное

2. Какие коллективные средства защиты по обеспечению воздухом Вы знаете? а) вентилируемые легкого, среднего, тяжелого типов б) невентилируемые легкого, среднего, тяжелого типов в) сооружения специального назначения с регенерацией и без регенерации воздуха г) сооружения гражданской обороны с регенерацией и без регенерации воздуха д) вентилируемые и невентилируемые

3. Какие коллективные средства защиты по назначению Вы знаете? а) вентилируемые тяжелого типа б) невентилируемые легкого типа в) с регенерацией воздуха г) без регенерации воздуха д) общевойсковые и специальные

4. К какому типу по защитной мощности относится блиндаж? а) легкого типа б) среднего типа в) тяжелого типа г) сверхтяжелого типа д) не относится

5. К какому типу по защитной мощности относится бомбоубежище? а) легкого типа б) среднего типа в) тяжелого типа г) сверхтяжелого типа д) не относится

6. К какому типу по защитной мощности относится метро? а) легкого типа б) среднего типа в) тяжелого типа г) сверхтяжелого типа д) не относится

7. К какому типу по защитной мощности относится окоп? а) легкого типа б) среднего типа в) тяжелого типа г) сверхтяжелого типа д) не относится

8. За счет чего происходит регенерация воздуха в коллективных средствах защиты? а) за счет только сжатого кислорода б) за счет только пневматогена в) подача воздуха снаружи и сжатого кислорода г) забор воздуха снаружи и пневматогена д) за счет пневматогена или сжатого кислорода

9. Что относится к индивидуальным средствам защиты органов дыхания? а) противогаз б) общевойсковой защитный комплект в) аптечка индивидуальная г) индивидуальный противохимический пакет д) вентилируемый блиндаж

10. Какие средства защиты от ОМП относятся к индивидуальным средствам защиты кожи? а) противогаз б) общевойсковой защитный комплект в) аптечка индивидуальная г) индивидуальный противохимический пакет д) вентилируемый блиндаж

11. Когда стали применять индивидуальные средства защиты органов дыхания? а) 1913г. б) 1914г. в) 1915г. г) 1916г. д) 1917г.

12. Кто изобрел лицевую часть фильтрующего противогаза? а) Куммант б) Зеленский в) Дэви г) Гофман д) Шталь

13. Кто изобрел противогазовую коробку? а) Куммант б) Зеленский в) Дэви г) Гофман д) Шталь

14. Для чего предназначен фильтрующий противогаз? а) для защиты органов дыхания, глаз и лица от ОВ, РВ б) для защиты органов дыхания, глаз и лица от ОВ, РВ и БС в) для защиты

органов дыхания, глаз и лица от ОВ, БС г) для защиты глаз и кожи лица от ОВ, БС, СО д) для защиты органов дыхания от ОВ, РВ, БС, СО

15. Для чего предназначен изолирующий противогаз? а) для защиты органов дыхания, глаз и лица от ОВ, РВ б) для защиты органов дыхания, глаз и лица от ОВ, РВ и БС в) для защиты органов дыхания, глаз и лица от ОВ, БС г) для защиты глаз и кожи лица от ОВ, БС д) для защиты органов дыхания от ОВ, РВ, БС

16. При каких условиях применяется изолирующий противогаз ИП-46М? а) при высоких концентрациях ОВ в воздухе б) при недостатке кислорода в воздухе в) в случаях когда фильтрующий противогаз не защищает органы дыхания от конкретного ОВ г) для работы под водой д) всех вышеперечисленных

17. Для чего предназначена лицевая часть изолирующего противогаза? а) для защиты кожи лица, глаз б) направление выдыхаемого воздуха в регенеративный патрон в) подведение очищенного воздуха к органам дыхания г) для защиты органов дыхания д) все вышеперечисленное

18. Из чего состоит фильтрующий противогаз? а) лицевая часть с очками и обтекателем, регенеративный патрон б) лицевая часть, противогазная коробка, дыхательный мешок в) лицевая часть, гофрированная трубка, противогазная коробка г) лицевая часть, противогазная коробка, регенеративный патрон д) все вышеперечисленное

19. Для чего предназначен гопкалитовый патрон? а) для защиты органов дыхания от всех ОВ б) для защиты органов дыхания от РВ, БС в) для защиты органов дыхания от сероводорода г) для защиты органов дыхания от угарного газа д) для защиты органов дыхания от Ви-ЭКС

20. От чего не защищает противодымный фильтр? а) от радиоактивных веществ б) от бактериальных аэрозолей в) от аэрозолей, БС, РВ г) от ФОВ, иприта, люизита д) от паров и газов ОВ

Тест к Практической работе №4 **«Изучение и отработка способов бесконфликтного общения и саморегуляции».**

1. Цель занятия: изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции, освоение способов разрешения конфликта и саморегуляции.

2. Дидактическое оснащение практического занятия:

методические указания по выполнению практической работы, дидактический материал по теме, учебник, учебные пособия.

Ход работы: Изучить материал, ответить на контрольные вопросы, опираясь на прочитанный материал выполнить задания.

Важное значение приобретают не только самостоятельность, ответственность, способность быстро и правильно принимать решения в условиях ЧС мирного и военного времени, но и умение правильно вести себя в коллективе, не допуская конфликтов, а также владение методами саморегуляции. Умение разрешать конфликты и острые ситуации без насилия, с соблюдением взаимных интересов исключительно актуально в современных условиях. Конфликт (от лат. conflictus) — это столкновение двух или более различных точек зрения. Конфликт — это острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, который возникает в процессе взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Конфликт обычно сопровождается негативными эмоциями, выходит за рамки правил и норм. Конфликты являются предметом изучения науки конфликтологии. Конфликт — ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам другой стороны. Конфликтующими сторонами могут быть как общественные группы, так и отдельные личности. Конфликтная ситуация — это ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая

враждебные действия. Можно ли вообще не вступать в конфликты, и существуют ли люди, которые в них никогда не вступают? Людей, никогда не вступающих в конфликты, не существует. Конфликты возникают в нашей жизни почти ежедневно, причем большинство из них — не по желанию участников. Можно назвать конфликтом и серьезную ссору между друзьями, и случайную перебранку незнакомых людей в переполненном автобусе, и скандал с родителями из-за очередной двойки, и противостояние представителей различных национальностей. Формула конфликта:

Конфликт = истинная причина + повод

Истинная причина — это накопившиеся противоречия, или «корни», конфликта. **Повод** — или обстоятельство, являющееся толчком к началу конфликта. Повод иногда кажется незначительным. Конфликт можно сравнить с айсбергом: на поверхности воды мы видим только небольшую его часть (то есть повод), а глубоко под водой, скрытая для поверхностного наблюдателя, находится большая часть айсберга (истинная причина конфликта).

Все конфликты можно разделить на пять видов:

1. **Личностные** — между одним человеком и группой людей (например, на вечеринке все ребята хотят танцевать, а Сережа включает для прослушивания новую рок-оперу).
2. **Межличностные** — между двумя людьми (например, Сережа с братом живут одной комнате. В 11 часов вечера Сережа собирается лечь спать, а его брат включил громкую музыку).
3. **Групповые** — между людьми одной группы (например, одна половина группы считает, что всем надо прогулять учебное занятие, а вторая половина — что всем нужно остаться).
4. **Межгрупповые конфликты** (например, между фанатами «Спартака» и «Динамо»),
5. **Внутренние** — «внутри» одного человека (например, Сереже знакомые ребята предлагают сигарету, ему интересно попробовать, но в то же время он знает об опасности курения).

Рассмотрим особенности конфликтного поведения и способы его преодоления.

Основными проявлениями конфликтного поведения считаются:

■ стремление к превосходству, выражающееся в виде угроз, обвинений, замечаний, несправедливой критики, насмешек.

■ хвастовство;

■ категоричность;

■ навязывание советов, своей точки зрения;

■ открытое недоверие;

■ прерывание собеседника;

■ снисходительное отношение к собеседнику;

■ подчеркивание различий между собой и собеседником не в его пользу;

■ устойчивое нежелание признавать свои ошибки и чью-то правоту;

■ заниженная оценка вклада партнера в общее дело и преувеличение собственного вклада;

■ неискренность в суждениях;

■ резкое ускорение темпа беседы и ее неожиданное свертывание;

■ неумение выслушать и понять точку зрения собеседника и др. В протекании конфликта можно выделить пять основных этапов:

■ возникновение конфликтной ситуации (предпосылка конфликта) ;

■ осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками. Оно проявляется в виде грубых и недоброжелательных высказываний, угроз, изменения настроения. Угрозы не просто выражают желание сделать что-то, что повредит другой стороне — они преследуют цель принудить соперника действовать согласно предъявленным требованиям («Если не вернешь деньги, то...», «Если ты ко мне приблизишься....»);

■ начало открытого конфликтного взаимодействия. При этом один из участников переходит в наступление, направленное на нанесение ущерба противнику. Другой участник в свою очередь предпринимает активные ответные шаги;
■ развитие открытого конфликта, когда участники выдвигают требования, не всегда понимая суть происходящего. Развитие конфликта идет по нарастающей — каждое действие порождает противодействие, которое опережает его на шаг. Иногда участники теряют предмет конфликта, забывая в пылу битвы, с чего все началось;
■ разрешение конфликта, которое часто достигается педагогическими (убеждение, беседа) или административными методами (увольнение, перевод на другую работу).
Важную роль в возникновении конфликтов играют конфликтогены (от лат. conflictus + gen— рождающий конфликт) — слова, действия (или бездействие), способствующие возникновению и развитию конфликта, то есть приводящие к конфликту непосредственно. Основными словами-конфликтогенами являются:
■ слова, выражающие недоверие: «вы меня обманываете», «я вам не верю», «вы в этом не разбираетесь» и др.;
■ оскорбления: «негодяй», «подонок», «дурак», «бестолочь», «лентяй», «ничтожество» идр.;
■ угрозы: «мы еще встретимся», «я вам это припомню», «ты еще пожалеешь» и др.;
■ насмешки: «очкарик», «лопоухий», «мямля», «дистрофик», «коротышка» и др.;
■ обидные сравнения: «как скотина», «как свинья», «как попугай» идр.;
■ слова, выражающие отрицательное отношение: «я тебя ненавижу», «я не хочу с тобой разговаривать», «ты мне противен» идр.;
■ долженствования: «вы обязаны», «ты должен» и др.;
■ обвинения: «вы все испортили», «вы обманщик», «ты во всем виноват» и др.;
■ слова, выражающие категоричность: «всегда», «никогда», «все», «никто» и др.;
■ слова, выражающие снисходительность: «Это же все, кроме тебя, прекрасно понимают», «Не представляю, как можно не знать таких элементарных вещей!», «Ведешь себя, как маленький»;
■ слова, выражающие хвастовство: «Я разбираюсь в этом лучше, чем ты», «Вот я — совсем другое дело!»;
■ слова, навязывающие свою точку зрения: «Слушайся меня, я старше и понимаю это лучше тебя».
Как правило, критикуемый, воспринимая перечисленные выше слова, вступает в борьбу за самого себя и пытается включить весь арсенал оборонительных и оправдательных средств. Если это происходит, то виновником такой ситуации становится тот, кто первым стал использовать слова-конфликтогены. Еще одна важная особенность, объясняющая природу конфликтогенов, заключается в том, что мы более чувствительны к словам других, чем к тому, что говорим сами. Какие же черты личности способствуют тому, что человек становится трудным в общении, конфликтным, часто употребляет слова- конфликтогены? Это прежде всего излишнее стремление к превосходству, агрессивность и эгоизм. Для того чтобы удержаться от употребления слов-конфликгогенов и перейти на бесконфликтное общение, надо попытаться преодолеть в себе эти негативные черты. Единственный способ преодолеть собственное тщеславие и чувство превосходства над другими — предоставить собеседнику возможность почувствовать свою значимость в ваших глазах, сознательно отказаться от выпячивания собственных достоинств, проявить скромность в поведении и высказываниях. Агрессивность, как и любое другое чувство, требует выхода. Однако выплеснув ее на окружающих, человек обычно сталкивается с еще большей агрессивностью. В то же время «накапливание пара», подавление эмоций вредно для здоровья и даже может привести к различным заболеваниям. Что же делать? Для снятия психической напряженности

в виде повышенной агрессивности есть проверенные методы, Пассивный способ — выговориться, поплакаться кому-то. Психическое напряжение снимается при помощи сочувствия и сопереживания. Психотерапевты советуют плакать, так как со слезами происходит удаление из организма особых ферментов — спутников стресса, оказывающих вредное влияние на нервную систему. Женщины в этом отношении находятся в более выгодных условиях; мужчинам, так уж сложилось, не свойственно жаловаться и плакать. Поэтому им больше поможет активный способ снятия психического напряжения — занятие различными видами спорта с большой физической нагрузкой. Очень полезно бегать, заниматься теннисом, волейболом, баскетболом. Активная физическая работа (чистить снег, пилить и колоть дрова, копать огород, мыть пол) также отлично помогает снять излишнюю агрессивность. И еще одно общее правило: стараться больше думать о хорошем, позитивном, жизнеутверждающем. Позитивное мышление очень важно для улучшения настроения и самочувствия. Как известно, любая крайность в чем-то — это недостаток. Это, конечно, касается и эгоизма, принципа «все себе». Разумная любовь
к себе необходима. Но она может быть доведена до такого состояния, когда человека перестают любить даже близкие. Для преодоления эгоизма следует понимать, что, делая добро другим, мы делаем его в первую очередь себе. В настоящее время часто употребляют термин «разумный эгоизм», то есть умение жить собственными интересами, не противореча интересам других людей. Только элементарно обеспечивший свои потребности человек может сделать что-то для другого, так, например, чтобы помогать обездоленным деньгами, надо их сначала заработать.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое конфликт?
2. Что такое конфликтная ситуация?
3. Какова формула конфликта?
4. Какие причины могут привести к конфликту?
5. Какие виды конфликтов различают?
6. В чем заключается конфликтная ситуация?
7. Что такое слова-конфликтогены?
8. Какие виды слов-конфликтогенов необходимо исключить из лексикона?
9. Как снять психическую напряженность, которая проявляется в виде повышенной агрессивности? 10. Как вы понимаете высказывание Будды: «Истинная победа та, когда никто не чувствует себя побежденным»?

Задание 2. Овладейте способами бесконфликтного общения и ответьте на контрольные вопросы. Стратегия поведения — устойчивый комплекс действий, предпочитаемый человеком для решения различных задач. Устойчивыми считаются привычные, автоматизированные действия. Стратегия поведения человека в конфликтной ситуации, то есть то, как он ведет себя в данной ситуации, зависит от его индивидных свойств (пола, общих способностей) и его окружения. В то же время стратегия поведения является результатом личного выбора определенных действий из множества других. В современной конфликтологии выделяют пять стратегий поведения в конфликтной ситуации:

■ соперничество — активное противостояние другой стороне;

■ избегание — уход от конфликтной ситуации;

■ приспособление — одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать;

■ компромисс — попытка совместного решения, частично удовлетворяющего обе стороны, стратегия взаимной уступки;

■ сотрудничество — уравновешивание интересов, признание ценности межличностных

отношений.

Многие люди, попав в конфликтную ситуацию, выбирают стратегию поведения: «я выигрываю — ты проигрываешь» (конкуренция, соперничество). Это агрессивная модель поведения, когда люди защищают свои права и взгляды за счет подавления оппонента. Такой стратегией поведения может воспользоваться человек, обладающий сильной волей, достаточным авторитетом, не очень заинтересованный в сотрудничестве и стремящийся в первую очередь удовлетворить собственные интересы. Ее можно использовать, если исход конфликта очень важен для вас, и вы делаете ставку на решение возникшей проблемы в вашу пользу; если чувствуете, что у вас нет иного выбора и вам нечего терять; если вы имеете авторитет. Однако такое поведение не подходит при общении в семье, с близкими друзьями, с любимым человеком. Кроме чувства отчуждения вы ничего не добьетесь. Вот пример крайнего проявления этой стратегии поведения. Люди едут в переполненном автобусе. Один человек случайно толкает другого. Что вызывает в ответ раздражение и оскорбления личностного характера: «Толстый, чего толкаешься!». При таком развитии конфликт даже может перейти в драку, в которую нередко оказываются втянуты другие пассажиры и водитель. Следующая стратегия поведения при конфликте — избегание или уклонение, уход от конфликтной ситуации, пассивное поведение. Такая модель поведения может оправдать себя, если:

■ конфликт не существенен мя вас и вы не хотите тратить на него силы;

■ вы не можете и не хотите разрешить разногласия в свою пользу;

■ вы хотите выиграть время;

■ разрешение конфликта опасно для вас из-за того, что при его вскрытии и обсуждении может выйти на поверхность какая-то негативная информация и ситуация только ухудшится.

Но если конфликт с течением времени не разрешится сам собой или не возникнет удобной обстановки для его разрешения, то результаты такой стратегии поведения могут быть негативными. Часто люди, следующие этой модели поведения, не решают свои проблемы, а просто загоняют их вглубь.

Во многих ситуациях гораздо полезнее сделать шаг назад, признать свою долю ответственности за возникновение конфликта и попытаться примириться. Стратегию поведения, когда одна сторона во всем соглашается с другой и не пытается отстаивать собственные интересы в целях устранения конфликта, называют приспособлением. Такая стратегия поведения наиболее оптимальна, если ваша задача — спокойствие и стабильность, а не разрешение конфликта; предмет конфликта не важен для вас; не хочется ссориться; лучше сохранить добрые отношения, чем отстаивать свою точку зрения; если правда не на вашей стороне; если у вас недостаточно шансов победить. Компромисс как попытка найти совместное решение, удовлетворяющее обе стороны, более конструктивен. При такой стратегии поведения у сторон, втянутых в конфликт, сохраняются хорошие взаимоотношения, ощущение достоинства и уважения к себе. Ее суть заключается в том, что стороны стремятся урегулировать разногласия, допуская уступки друг другу. Обе стороны хотят одного итого же, но они понимают, что одновременно этого достичь невозможно. Например, несколько человек работают в кабинете, в котором установлен кондиционер. Одни сотрудники постоянно мерзнут, а другим жарко, то есть одни хотят согреться, а другие — освежиться. Они не в состоянии полностью выполнить свои желания одновременно, но могут прийти к компромиссному решению, так отрегулировав кондиционер или поменявшись рабочими местами, что одним при этом будет немного жарко, а другим — немного холодно. Такой подход к разрешению конфликта эффективен в ситуациях, когда обе стороны имеют убедительные аргументы; если компромисс позволит больше получить, чем потерять; если удовлетворение желания для вас не слишком важно. Но, к сожалению, оппоненты не всегда

готовы к такой модели поведения. Сотрудничество как стратегию поведения используют, если, отстаивая собственные интересы, одна сторона вынуждена принимать во внимание желания другой. Эта стратегия требует большой внутренней работы, высокой ответственности, умения слушать и объяснять свои желания оппонентам. Она применяется, когда необходимо найти общее решение, но компромисс невозможен; имеются длительные дружественные отношения с другой стороной; стороны способны обуздать негативные эмоции и выслушать друг друга. Компромисс и сотрудничество в чем-то схожи, но при компромиссе взаимопонимание достигается на более поверхностном уровне. Довольно часто встречаются ситуации, когда в коллективе появляется конфликтный человек. Как вести себя при общении с ним ?

Если вы сталкиваетесь с таким человеком в дружеской компании, то можно применить тактику избегания, А если в учебном или в трудовом коллективе, когда уже нельзя выбирать, с кем учиться или работать?

Тогда наилучшими советчиками в выборе оптимального разрешения конфликта являются жизненный опыт и желание не осложнять ситуацию. Можно, например, добиться компромисса, приспособиться к нуждам другого человека, уклониться от обсуждения конфликтного вопроса, если он не очень важен для вас; использовать стиль сотрудничества для удовлетворения самых важных интересов обеих сторон. Существует также очень хорошее средство — подобрать к такому человеку ключик. Для этого попытайтесь увидеть в нем друга и обратить внимание на лучшие черты его личности. Если же и это невозможно, то остается один-единственный выход — перевести такого человека в разряд стихийного бедствия. Таким образом, при общении с «трудным» человеком следует использовать такой подход, при котором вы могли бы чувствовать себя наиболее комфортно. Разрешение конфликта очень сложное и тонкое дело. Осуществить его можно лишь на принципиальной и объективной основе, учитывая индивидуальные особенности людей и их психологическое состояние. Даже доброжелательные люди в состоянии конфликта теряют свои положительные качества и допускают неэтичные поступки, стремясь обвинить другого. Для учебной группы, как и для любого коллектива, также характерны различного рода конфликты, особенно межличностные и групповые. Потенциальные участники конфликтов: обучающиеся, преподаватели, родители и администрация учебного заведения. Наиболее распространены среди обучающихся конфликты лидерства, в которых отражается борьба двух-трех лидеров и их группировок за первенство в коллективе. Может обозначиться конфликт трех четырех молодых людей со всей группой или вспыхнуть конфликтное противостояние одного студента и группы.

Путь к лидерству в молодежной среде иногда связан с демонстрацией превосходства, цинизма, жестокости. Проблемы межличностных и групповых конфликтов достаточно остро стоят при прохождении военной службы. Воинская деятельность носит ярко выраженный коллективный характер: военнослужащие взаимодействуют друг с другом и при выполнении своих обязанностей, и в свободное время. Различные противоречия, которые неизбежно возникают в результате такого взаимодействия, могут перерастать в конфликты. Конфликты отрицательно влияют на взаимоотношения в группе, эффективность работы в команде и, следовательно, на уровень боеспособности отделения, экипажа, расчета. Какая же стратегия поведения при конфликте самая лучшая? Ответ: никакая. Надо уметь правильно строить свою стратегию поведения, каждый раз исходя из конкретной ситуации и обстоятельств. Для этого нужно анализировать конфликты и понимать причины их возникновения. К тому же необходимо учитывать, что реакция человека и степень его реагирования на стрессовую ситуацию зависит от его эмоционального состояния, темперамента и характера. В одной и той же ситуации разные. Они выбирают те стратегии поведения, которые дают им

возможность наиболее комфортно выйти из конфликтной ситуации. Так, агрессивные личности предпочитают соперничество, люди со спокойным темпераментом легче идут на уступки и компромиссы. Предупреждение конфликта заключается в воздействии на его участников до момента открытого противостояния. Наиболее эффективная форма предупреждения конфликта — выявление и устранение его причин, налаживание и укрепление дружеских связей, сотрудничества. Большое значение при регулировании конфликтов имеют нравственные нормы поведения людей. И это естественно, поскольку почти любой конфликт так или иначе затрагивает нравственные представления: о добре и зле, справедливости и порядочности, вознаграждении и наказании и т. п. Поэтому сам конфликт и его участники получают нравственные оценки. Трудность состоит в том, что эти оценки неоднозначны, а порой и противоречивы (например, право или долг отомстить за какой- либо проступок). В результате конфликт и его причины нередко расцениваются по-разному не только его участниками, но и окружающими, что способно вызвать новые конфликты. Своеобразной искусственно создаваемой имитацией конфликта служит спортивная игра (бокс, футбол, шахматы). Участие в ней доставляет удовольствие как самим игрокам, так и болельщикам. Но правила проведения игры должны строго соблюдаться, чтобы предупредить подлинные конфликты — межличностные и групповые, возникающие во время и после игр. Часто конфликтующие стороны видят в борьбе единственный способ разрешения проблем. Они забывают о других возможностях, упускают из виду, что могут добиться большего, если конструктивно проанализируют ситуацию. Завершение конфликта иногда достигается просто потому, что оппоненты устают враждовать и приспосабливаются к сосуществованию. Проявив достаточную терпимость, они, если контакты неизбежны, постепенно приучаются жить в мире, несмотря на отсутствие полного согласия взглядов и привычек. Однако гораздо чаще разрешение конфликта достигается только посредством специальных усилий. Такие усилия могут потребовать немалого искусства и большой изобретательности. Рассмотрим возможность разрешения межличностного конфликта при условии, что одна из конфликтующих сторон решила взять на себя инициативу примирения. Разрешить такой конфликт достаточно сложно, так как обычно обе стороны считают себя правыми. Объективная оценка ситуации каждым конфликтующим сильно затруднена из-за негативных эмоций. Для разрешения конфликта необходимо:

■ принять упорную, стойкую установку на прекращение конфликта. Проявить инициативу и изменить свое поведение в конфликте. Настроиться на то, что для перехода на путь сотрудничества или компромисса нужны определенные усилия. Чтобы выработать в себе эту установку, надо понять: в конфликтах никто никогда никому ничего не может доказать. Это в равной степени относится к каждому участнику конфликта, поскольку отрицательные эмоции блокируют способность принимать, соглашаться, учитывать, понимать, то есть останавливают работу мысли. Значит, незачем и пытаться что-то доказывать, когда одна из сторон не приемлет никаких доводов;

■ отказаться от негативных эмоций по отношению к противнику. Постараться найти возможность уменьшить его негативные эмоции по отношению к себе;

■ посмотреть на ситуацию со стороны, попытаться увидеть, что оба оппонента не совсем правы, у обоих есть сильные и слабые стороны;

■ понять суть конфликта, выявить, каковы истинные интересы противника, что он боится потерять в случае проигрыша;

■ попытаться смягчить конфликт, чтобы в дальнейшем снять противоречия. Подготовить два-три варианта частичного разрешения или смягчения конфликта с максимально возможным учетом своих интересов и интересов противника. Если это возможно, представить варианты полного разрешения конфликта;

■ открыто поговорить с противником. Объяснить ему, что конфликт вредит обеим сторонам, предложить перемирие; признать свои ошибки; обсудить возможность взаимных уступок, компромисса и, таким образом, частично или полностью разрешить конфликт. Если разговор не удался, следует вернуться к нему через какое-то время.

А есть и иной, не менее эффективный способ поведения. Если вы незаметно для себя уже оказались втянутым в конфликт, то нужно замолчать. Не от противника требовать: «замолчи», «прекрати», а от себя. Добиться этого от себя легче, чем от другого. Молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации и тем самым прекратить ее. Это же просто: для ссоры, конфликта, скандала нужно участие двух сторон, а если одна исчезла — с кем ссориться?

Так же следует всячески избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера («А чего ты нервничаешь, чего злишься?», «Ты никогда меня не можешь понять»), так как это его только укрепляет и усиливает. Войну может победить только отказ от войны. Нужно учиться избегать конфликтов. А это достигается прежде всего силой собственного примера. И самое главное — надо вести себя с другими так, как вам хотелось бы, чтобы они вели себя с вами. Поэтому, заявляя о своих правах, следует помнить: они есть и у окружающих. Если каждый научится уважать личные права других, то другие будут также уважать его права. И конфликтов в нашей жизни станет намного меньше.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое стратегия поведения?
2. Каковы стратегии поведения в конфликтной ситуации? Дайте им характеристику.
3. Как строить общение с трудным, конфликтным человеком?
4. В чем заключается предупреждение конфликта?
5. Что считается искусственной имитацией конфликта?
6. Почему молчание дает возможность выйти из конфликтной ситуации?
7. Какие действия необходимо предпринимать для разрешения конфликта?

3. Задание:

3.1.Заполните таблицу «Технологии, позволяющие регулировать конфликт», дав краткую характеристику каждой технологии.

Технологии	Характеристика
Информационные	
Коммуникативные	
Социально-психологические	
Организационные	

3.2. Опираясь на исследования отечественных психологов (Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк; В.П. Захаров, Ю.А. Симоненко), опишите 6 основных типов конфликтных личностей. Заполните таблицу «Типы конфликтных личностей», дайте краткую характеристику каждому типу и определите тактику взаимодействия с данным типом конфликтной личности.

Типы конфликтных личностей	Краткая характеристика	Тактика взаимодействия с данным типом конфликтной личности
демонстративный		
ригидный		
неуправляемый		
сверхточный		

бесконфликтный		
рационалист		

Задание 3. Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу. Для выполнения данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданиям 1 и 2.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	Конфликт — это	1	уход от конфликтной ситуации
2	Стратегия поведения человека— это	2	попытка прихода к совместному решению частично удовлетворяющему обе стороны стратегия взаимной уступки
3	Стратегия поведения в конфликтной ситуации зависит от	3	ситуация, объективно содержащая явные предпосылки для конфликта, провоцирующая враждебные действия конфликт
4	, Стратегии поведения в конфликтной ситуации, выделяемые современной конфликтологией	,: 4	одна сторона во всем соглашается с другой, но имеет свое мнение, которое боится высказывать
5	Виды конфликтов	, 5	«дурак», «бестолочь», «мы еще встретимся», «я вам это припомню», «ты еще пожалеешь», «я не хочу с тобой разговаривать»
6	Основными проявлениями конфликтного поведения считаются	6	уравновешивание интересов, признание ценности межличностных отношений
7	Соперничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации — это	7	слова, действия (или бездействие) , способствующие возникновению и развитию конфликта, то есть приводящие к конфликту непосредственно
8	Избегание как стратегия поведения в конфликтной ситуации — это	8	личностные, межличностные, групповые, межгрупповые, личностные
9	Приспособление как стратегия поведения в конфликтной ситуации выражается в том, что	9	Совместное решение, удовлетворяющее обе стороны, когда разногласия регулируются путем взаимных уступок
10	Компромисс как стратегия поведения в конфликтной ситуации — это	10	соперничество, приспособление, избегание, компромисс; сотрудничество

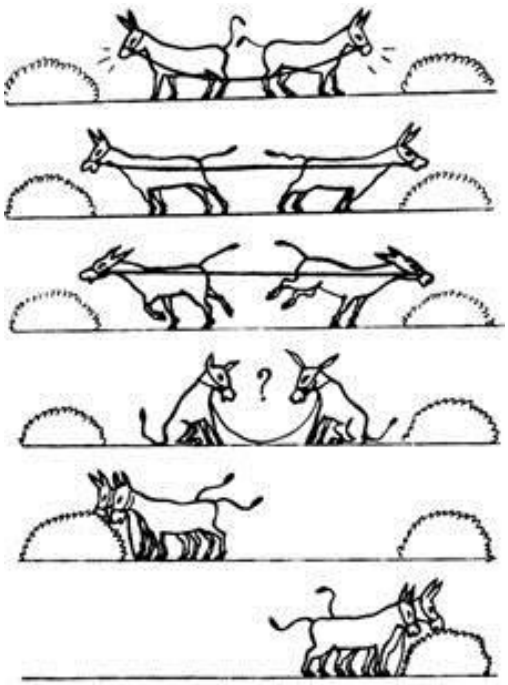
11	Конфликтная ситуация — это	11	Стремление к превосходству; снисходительное отношение к собеседнику; хвастовство; категоричность; навязывание своих советов; разная точка зрения на одну и ту же проблему; утаивание информации
12	Конфликтогены — это	12	устойчивый комплекс действий (то есть привычные, автоматизированные действия), предпочитаемый человеком для решения различных задач
13	Примеры слов- конфликтогенов:	13	Активное противостояние другой стороне
14	Искусственно созданной имитацией конфликта является	14	Острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, который возникает в процессе социального взаимодействия и заключается в противодействии его участников. Обычно он сопровождается негативными эмоциями и выходит за рамки правил и норм
15	Сотрудничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации — это	15	Индивидуальных свойств человека (его пола, общих способностей) и от его окружения

Задание 4. Расставьте этапы протекания конфликта в правильном порядке. 1. Начало открытого конфликтного взаимодействия. 2. Возникновение конфликтной ситуации. 3. Развитие открытого конфликта. 4. Осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками. 5. Разрешение конфликта.

Задание 5. Решите ситуационные задачи.

Задача 1. Две фирмы одновременно стремятся занять одно и то же помещение для работы. Определите правильную стратегию поведения в данной конфликтной ситуации.

Задача 2. Муж начал злоупотреблять спиртными напитками. Жена не хочет «выносить сор из избы», боится разрушить семью, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и друзей. Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрала жена? Правильно ли она поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?



Задача 3. Вы нечаянно толкнули в переполненном транспорте стоящую рядом пожилую женщину, она сделала вам резкое замечание. Как правильно вести себя в этой ситуации?

3.4. Расставьте в правильном порядке этапы преодоления конфликта

1. определение вторичных причин конфликта
2. реализация намеченного плана
3. оценка эффективности предпринятых усилий
4. поиск возможных способов разрешения конфликта
5. принятие общего решения о выходе из конфликта
6. определение основной проблемы

3.5. Решите следующие ситуационные задачи:

3.5.1. Студент начал пропускать занятия в колледже, увлекшись играми в компьютерном клубе. Он стал агрессивным и озлобленным. Староста покрывает его, боится конфликта, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и преподавателей. Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрал староста? Правильно ли он поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?

3.5.2. Вы нечаянно толкнули в переполненном транспорте стоящую рядом пожилую женщину, она сделала вам резкое замечание. Как правильно вести себя в этой ситуации?

4. Содержание отчета:

Отчет должен быть выполнен в тетради для практических работ.

Структура отчета следующая:

Дата практического занятия:

Наименование занятия:

Цель:

Ход работы:

Таблица «Технологии, позволяющие регулировать конфликт»

Технологии	Характеристика
Информационные	
Коммуникативные	
Социально-психологические	
Организационные	

Таблица «Типы конфликтных личностей»

Типы конфликтных личностей	Краткая характеристика	Тактика взаимодействия с данным типом конфликтной личности
демонстративный		
ригидный		
неуправляемый		
сверхточный		
бесконфликтный		
рационалист		

Схема: «Стратегии поведения в конфликтной ситуации»

6. Литература:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности:

учебник для учреждений сред.проф.образования.- М., 2013.

Практическое занятие № 5

Изучение законодательных актов в области юридической ответственности военнослужащих.

Цель занятия

Приобретение практических умений работать с нормативными документами.

Оснащение занятия

Конституция РФ, плакаты, видеофильм, наглядное пособие.

Пояснения к занятию

В практическом занятии № 5 студенты должны знать правовые основы военной службы и обороны государства; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке, уметь ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии; применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;

Правовая основа военной службы

Военная служба - особый вид федеральной государственной службы, исполняемой гражданами, не имеющими гражданства (подданства) иностранного государства, в Вооруженных Силах Российской Федерации и во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее - другие войска), в инженерно-технических, дорожно-строительных воинских формированиях при федеральных органах исполнительной власти и в спасательных воинских формированиях федерального органа исполнительной власти, уполномоченного на решение задач в области гражданской обороны (далее - воинские формирования), Службе внешней разведки Российской Федерации, органах федеральной службы безопасности, органах государственной охраны и федеральном органе обеспечения мобилизационной подготовки органов государственной власти Российской Федерации (далее - органы), воинских подразделениях федеральной противопожарной службы и создаваемых на военное время специальных формированиях, а гражданами, имеющими гражданство (подданство) иностранного государства, и иностранными гражданами - в Вооруженных Силах Российской Федерации и воинских формированиях.

1. Военная служба состоит в защите государственного суверенитета и территориальной целостности РФ, обеспечении внешней и внутренней безопасности государства, отражении агрессии, выполнении миротворческих и иных задач в соответствии с международными обязательствами РФ.

2. Военная служба заключается в выполнении военнослужащими специфических обязанностей – несении боевого дежурства, боевой службы, в том числе участии в боевых действиях, защите неприкосновенности граждан, должностных лиц, государства, помощи правоохранительным органам в поддержании общественного порядка и общественной безопасности.

В зависимости от уровня военной подготовки, характера занимаемой должности и воинских званий все военнослужащие различаются по составу:

- Солдаты и матросы;
- Сержанты и старшины;
- Прапорщики и мичманы;
- Офицеры — младшие, старшие, высшие.

<u>Началом военной службы считается</u>:

для граждан, не пребывающих в запасе, призванных на военную службу, - **день присвоения воинского звания рядового;**

для граждан (иностранных граждан), поступивших на военную службу по контракту, - день вступления в силу контракта о прохождении военной службы;

11. **Окончанием военной службы** считается дата исключения военнослужащего из списков личного состава воинской части.

Время прохождения военных сборов засчитывается в общую продолжительность военной службы гражданина.

Зачисление на военную службу осуществляется двумя способами: а) по призыву; б) по контракту. Законодательством установлены следующие сроки военной службы:

а) для проходящих военную службу по призыву – 18 месяцев (с 01.10.2008 – 12 месяцев);

б) для имеющих высшее образование и проходящих военную службу по призыву – **12 месяцев** (до 01.01.2008 г.);

в) для проходящих военную службу по контракту – на срок контракта. Контракт о прохождении военной службы заключается на **срок 3**, 5 или 10 лет, а также на меньший срок до наступления предельного возраста пребывания на военной службе.

Военнослужащие увольняются с военной службы и зачисляются в запас по истечении установленного срока их службы.

Для военнослужащих установлены предельные возрасты пребывания на военной службе в зависимости от имеющегося воинского звания.

3.Понятие о военном законодательстве.

Конституцией установлено, что защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина РФ (ст. 59, п.1).

Военная служба связана с рядом ***правоограничений*** и прямых запретов для военнослужащих, которые допустимы в соответствии с ч. 3 ст. 55 Конституции РФ только по федеральному закону, которым является Федеральный закон "О статусе военнослужащих" (п. 7 ст. 10).

Президент РФ является Верховным Главнокомандующим ВС РФ и в случае агрессии против РФ или непосредственной угрозы агрессии вводит на территории страны или в отдельных местностях военное положение (ст. 87). Меры по обеспечению обороны страны и государственной безопасности осуществляет Правительство РФ. Итак, порядок прохождения военной службы устанавливается законодательством и другими нормативно — правовыми документами.

Основными из них являются:

- Конституция РФ;
- Закон РФ «Об обороне» ;
- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе» ;
- Закон РФ «О безопасности» ;
- Закон РФ "«О статусе военнослужащих» ;
- Уставы ВС РФ, приказы МО РФ;
- Указ президента РСФСР «О создании ВС» от 7 мая 1992 г.

4.Основные законодательные акты…

а) Базовым правовым актом военного законодательства является ФЗ РФ «Об обороне», принят 24 апреля 1996 г.

Этим законом определяются:

- Основы и организации обороны;
- Полномочия органов государственной власти РФ в области обороны ;
- Функции органов исполнительной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления

и организаций, обязанности должностных лиц, права и обязанности граждан в области обороны;

- Предназначение Вооружённых Сил, их комплектование и руководство, функции МО и Генштаба;
- Основные положения — состояния войны, военное положение, мобилизация, гражданская оборона, территориальная оборона;
- Положение ***об ограничении деятельности политических партий и общественных организаций в Вооружённых Силах РФ***. **Раздел 4 закона** называется «Вооружённые Силы Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы».

В статье 10(п.1) дано определение:
Вооружённые Силы РФ — государственная военная организация, составляющая основу обороны Российской Федерации.

а) Граждане Российской Федерации:
Исполняют воинскую обязанность в соответствии с Федеральным законом;

б) ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» принят Госдумой в 1998 г. и определяет порядок воинского учёта граждан, подготовки их к военной службе, призыва на военную службу и её прохождения, а также нахождения в запасе.

в) ФЗ «О статусе военнослужащих» принят Госдумой 6 марта 1998 г. и определяет права, свободы, обязанности и ответственность военнослужащих.

д) Уставы ВС РФ… подразделяются *на боевые и общевоинские.*

е) Среди актов, регулирующих вопросы военного строительства, большое значение имеет Указ Президента РФ »О создании Вооружённых Сил РФ» от 7 мая 1992 года.

В Указе закреплены принципы строительства Вооружённых Сил:

- Преемственность боевых и героических традиций;
- Подконтрольность военных структур высшим органам государственной власти;
- Соответствие организационной структуры, боевого состава и численности войск, концепции безопасности России;
- Многонациональный характер кадровой армии, комплектуемой на основе сочетания военной службы по призыву и контракту;
- Единоначалие;
- Постоянная боевая готовность;
- Учёт национально-исторических традиций, норм международного права, мирового военного строительства;
- Выполнение взятых обязательств по международным договорам и соглашениям.

Задание.

1. Какие основы закрепляет Конституция РФ, которые распространяются на все отношения в сфере обороны и безопасности? (выписать в тетрадь)
2. Составить тезисный конспект.
3. Конституция Российской Федерации закрепляет обязанность гражданина защищать свое Отечество. В ст.59 Конституции указывается, что: (выписать в тетрадь)
4. В чём заключаются отличия и особенности по сравнению с другими видами государственной службы? (выписать в тетрадь)
5. Перечислите уважительные причины неявки гражданина по повестке военного комиссариата? (выписать в тетрадь)

Контрольные вопросы

1. В каком законе установлено, что защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина РФ?
2. Военная служба связана с рядом правоограничений и прямых запретов для военнослужащих.
3. Дайте определения военной службе?
4. Основу правового регулирования, учитывающего специфику
5. прохождения в них военной службы, составляют какие федеральные законы?
6. Кто является Верховным главнокомандующим ВС РФ?

Литература

7. Конституция РФ (Приложение1)
8. ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»
9. ФЗ «О статусе военнослужащих»
10. Общевоинские уставы ВС РФ.
11. Безопасность жизнедеятельности: учебник [Текст]. Н.В.Косолапов, Н.А.Прокопенко 5-е изд., - М. :КНОРУС,2013. – 192 с. (Среднее профессиональное образование).
12. Определение правовой основы военной службы сайт http://teachpro.ru/EOR/School%5COBJSupplies11/Html/der11083.htm

Тест к Практической работе №6 Организационная структура Вооруженных сил РФ. Виды и рода войск

Тест по БЖ содержит 10 вопросов:

Время выполнения теста – (45 минут). При выполнении работы студенты вносят ответы на вопросы в таблицу для ответов.

Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом. Максимальный балл работы составляет 10 баллов.

Оценка	Критерии
«Отлично» - 5	9- 10 баллов
«Хорошо» - 4	7- 8 баллов
«Удовлетворительно» - 3	5- 6 баллов
«Неудовлетворительно» - 2	Менее 5 баллов

1.Вооруженные силы РФ - это:

а) государственная военная организация, составляющая основу обороны страны;

б) составная часть государства, защищающая
его рубежи от нападения противника;

в) организованная вооруженная сила, обеспечивающая защиту интересов страны и находящаяся в постоянной боевой готовности для отпора агрессии.

2.К видам Вооруженных сил РФ относятся:

а) Сухопутные войска, Ракетные войска стратегического назначения, Военно-морской флот;

б) Военно-морской флот, Сухопутные войска, Космические войска;

в) Военно-морской флот, Военно-воздушные силы, Сухопутные войска.

3.К специальным войскам относятся:

а) инженерные войска, мотострелковые войска, морская пехота, воздушно-десантные войска;

б) инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты, автомобильные войска и др.;

в) инженерные войска, войска связи, войска противовоздушной обороны, танковые войска.

4.Воздушно-десантные войска - это:

а) вид войск, предназначенный для боевых действий в тылу противника;

б) высокомобильный род войск, предназначенный для охвата противника по воздуху и ведения боевых действий в его тылу;

в) род войск, обеспечивающий выполнение боевых задач на территории, занятой противником.

5.Под обороной государства понимается:

а) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита РФ, целостности и неприкосновенности ее территории;

б) деятельность государственных органов власти по обеспечению защиты РФ от агрессии;

в) система военных мероприятий, направленная на совершенствование Вооруженных сил РФ, повышение их готовности к защите государства от агрессоров.

6.Одним из направлений военной реформы
является:

а) создание численного превосходства Вооруженных сил РФ над вооруженными силами

других стран;
б) увеличение количества военных баз;
в) перевод комплектования воинских частей постоянной готовности на контрактную основу.
7.Какие войска не входят в состав Вооруженных сил РФ:
а) инженерные войска, пограничные войска,
автомобильные войска;
б) автомобильные войска, железнодорожные
войска, разведывательные войска;
в) пограничные войска, внутренние войска.
8. Космические войска - это:
а) род войск, предназначенный для обеспечения безопасности России в космической сфере[2];
б) отдельный род войск, предназначенный
для решения стратегических задач;
в) вид войск, предназначенный для прикрытия важных объектов от ракетно-ядерного нападения.
9.Вооруженные силы РФ предназначены:
а) для охраны границ, защиты населения, суверенитета и территориальной целостности России;
б) для отражения агрессии против России,
вооруженной защиты целостности и неприкосновенности ее территории, выполнения задач в соответствии с федеральными конституционными законами, федеральными законами и международными договорами РФ[1];
в) для обороны государства, оказания помощи населению в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
10. В случае широкомасштабного военного нападения на РФ Вооруженные силы России для отражения агрессии могут применить:
а) обычное и химическое оружие;
б) ядерное и обычное оружие;
в) обычное и бактериологическое оружие;
г) только обычное оружие.

Практическая работа № 9

Порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям

Цель: отработать навыки по частичной разборке и сборке АК-74 и сдать зачет.

Краткие теоретические сведения

Разборка автомата может быть неполная и полная:

− неполная - для чистки, смазки и осмотра автомата;

− полная - для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу и при ремонте.

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

Разборку и сборку автомата производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов.

Порядок неполной разборки-сборки.

1. Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, поставив его в положение «АВ» или «ОД»; отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и, подняв автомат стволов вверх, спустить курок с боевого взвода.

2. Снять с предохранителя, проверить наличие патрона в патроннике.

3. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку и выколотку. У автоматов со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

4. Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол. При затруднительном отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой, которую следует вставить в отверстие головки шомпола, оттянуть от ствола конец шомпола и вынуть его.

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

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

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

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

9. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубка газовой каморы.

Сборку производить в обратном порядке

Порядок сборки автомата после неполной разборки:

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

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

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

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

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

5. Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа. В целях безопасности данное действие производить подняв автомат-пулемёт стволом вверх.

7. Присоединить шомпол. Вставить шомпол в подствольные направляющие и задвинуть его до упора.

8. Вложить пенал в гнездо приклада.

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

Контрольные вопросы и задания:

1. Опишите порядок неполной разборки АК-74.
2. Опишите порядок неполной сборки АК-74.
3. Проведите тренировку неполной разборки-сборки АК-74 и сдайте зачет.

Тест к Практической работе №11 Изучение методов первой помощи при кровотечениях

Цель занятия: ознакомиться с видами кровотечений и с приемами оказания первой помощи при кровотечениях пострадавшим в ЧС мирного и военного времени. Практические навыки: овладеть основными приемами оказания первой помощи при кровотечениях.

Техническое оснащение: подстилка на пол, жгут, жгут-закрутка, палочка, бинты, салфетки, муляж человека или обучающиеся- добровольцы.

Задание 1. Изучите виды кровотечений и правила оказания первой помощи при наружном и внутреннем кровотечениях и ответьте на контрольные вопросы. Экстремальные ситуации, возникающие в результате стихийных бедствий или техногенных катастроф, например крупные ДТП, часто приводят к одновременному появлению большого количества пострадавших, нуждающихся в экстренном оказании первой помощи. Первая помощь оказывается непосредственно на месте происшествия в основном в порядке само- и взаимопомощи с использованием аптечки первой помощи, если она имеется, и других подручных средств. При задержке оказания первой помощи в течение 1 ч погибают 30 % пострадавших с тяжелыми и крайне тяжелыми травмами, а через 6 ч — уже 90 %. Поэтому оказание первой помощи часто имеет решающее значение для сохранения жизни. Основные цели первой помощи:

■ сохранение жизни пострадавшего;

■ предупреждение тяжелых осложнений;

■ прекращение или ослабление действия травмирующих факторов — необходимо вытащить пострадавшего из транспортного средства, отнести в безопасное место, потушить горящую одежду, вынести из воды или зоны действия угарного газа;
■ остановка наружного кровотечения;
■ подготовка пострадавшего к транспортированию в больницу. В случаях когда в результате чрезвычайного происшествия появилось несколько пострадавших, помощь сначала оказывается тем, у которых жизнь в наибольшей опасности. При наличии большого числа тяжело травмированных людей помощь в первую очередь оказывается детям. Остановка наружного кровотечения и наложение повязок на травмированные части тела часто являются первоочередными мерами первой помощи при ЧС. Кровотечением называется потеря крови из кровеносной системы. Кровь может истекать из кровеносных сосудов внутрь организма или наружу при повреждении кожи или нарушении проницаемости стенок сосудов. Кровотечение называют: наружным, если кровь вытекает из раны наружу, и внутренним, если кровь поступает в грудную, брюшную и другие полости организма или в полые органы (полость желудка, трахеи, бронхи). Это опасный вид кровотечений, потому что внутренние кровотечения протекают скрытно, их трудно распознать. При оказании первой помощи пострадавшим с наружным кровотечением необходимо немедленно остановить кровотечение. На месте ЧС возможна только временная остановка кровотечения. После этого пострадавшего можно отправлять в больницу. Кровотечение может быть артериальным, венозным, капиллярным и смешанным. При артериальном кровотечении изливающаяся кровь имеет ярко-красный цвет, бьет сильной прерывистой струей (фонтаном), выбросы крови соответствуют ритму сердечных сокращений. Артериальное кровотечение наиболее опасно для жизни, потому что за несколько минут раненый может потерять много крови и погибнуть из-за этого. Обычно здоровый человек может пережить потерю 10— 15 % объема крови без каких-либо медицинских осложнений. Потеря 20—25 % общего объема крови опасна для жизни, потеря более 30 % — смертельна. Для остановки артериального кровотечения из крупной артерии на ноге или руке пострадавшего необходимо прижать артерию выше места повреждения пальцами одной руки, двумя большими пальцами или кулаком с силой, достаточной для остановки кровотечения. В области шеи поврежденную артерию прижимают ниже места повреждения. На рис. 7.1 показаны точки прижатия артерий.

Рис. 7.1. Точки прижатия артерий для остановки кровотечений

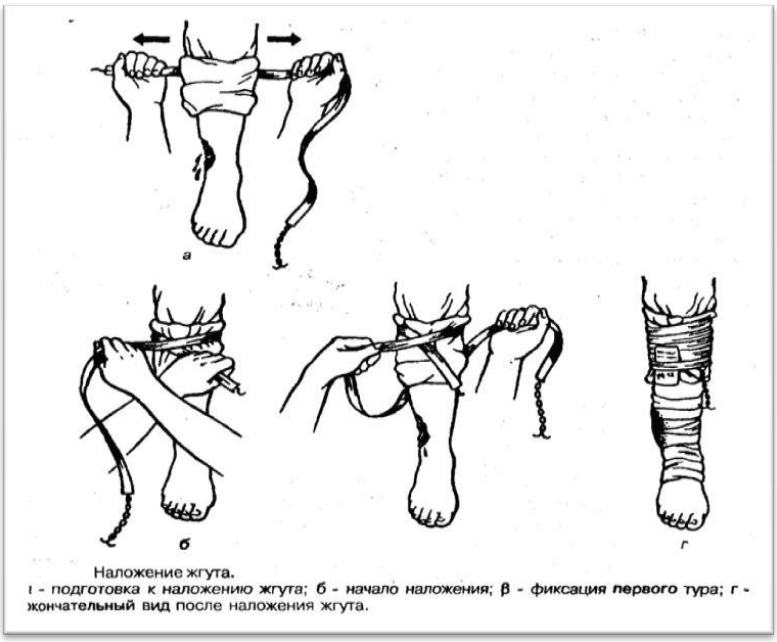


Рис. 7.2. Наложение жгута: а — подготовка к наложению; б — наложение первого витка; в — фиксация первого витка; г — окончательный вид

Другой метод временной остановки артериального кровотечения при поражении конечностей — наложение кровоостанавливающего жгута (рис. 7.2). При отсутствии стандартного жгута могут быть использованы различные подручные средства — поясные ремни, косынки, шарфы,

из которых изготавливается импровизированный жгут в виде «закрутки». Жгут сдавливает мягкие ткани, в том числе артериальный сосуд, и останавливает кровотечение. При первой же возможности импровизированный жгут должен быть заменен стандартным. При наложении жгута необходимо следовать следующим правилам'.

■ конечность приподнимают;

■ жгут накладывают поверх одежды, мягкой подкладки, нескольких слоев бинта;

■ жгут растягивают;

■ жгут накладывают на конечность в растянутом состоянии выше места кровотечения и как можно ближе к месту повреждения, чтобы ограничить обескровливание конечности;

■ делают 2 — 3 витка, непосредственно прилегающих один к другому;

■ концы жгута фиксируются при помощи крючка;

■ к одежде пострадавшего на самом видном месте прикрепляется записка с точным указанием даты, часа и минут наложения жгута;

■ если жгут наложен правильно, то конечность бледнеет, кровотечение останавливается. Профессиональные спасатели советуют записывать информацию о времени наложения жгута на лбу пострадавшего, потому что записка может оторваться и потеряться при транспортировке пострадавшего в больницу. Врачу очень важно знать точное время наложения жгута, чтобы вовремя его снять. В холодное время года жгут накладывается не более чем на 1 ч. В летнее время — не более чем на 2 ч. Рекомендуется, если это возможно, уже через 1 ч после наложения жгута немного ослабить его для восстановления кровообращения. Если жгут не снят вовремя, может произойти омертвление тканей. Это очень опасно для жизни пострадавшего. Если в качестве жгута можно использовать только не растягивающийся материал, например ремень, то лучше наложить жгут- закрутку. Он накладывается на подкладку из мягкой ткани. Из ремня

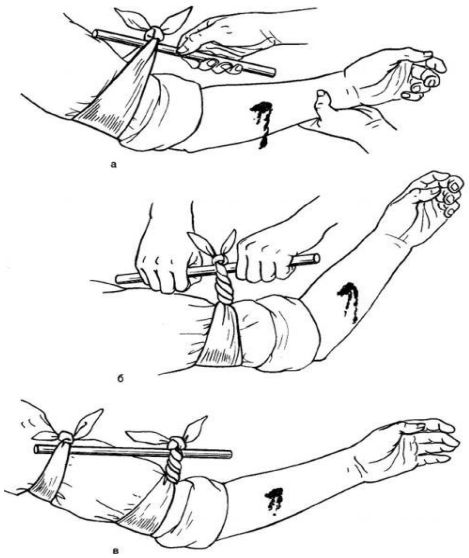


Рис. 7.3. Наложение жгута-закрутки

или другого подобного материала делается петля. В петлю вставляется ветка или палочка, которую необходимо закрутить. Петля стягивает мягкие ткани, сдавливает сосуды, прекращая кровотечение (рис. 7.3).

Ошибки, совершаемые при наложении жгута'.

■ применение при венозном кровотечении;

■ наложение на голое тело без защиты мягкими тканями;

■ наложение слишком далеко от места кровотечения;

■ слишком слабое или слишком сильное перетягивание;

■ отсутствие информации о времени наложения жгута.

При кровотечении в паховой, подмышечной области, в области предплечья трудно или невозможно наложить жгут. Для временной остановки кровотечения в этих областях применяют метод максимального сгибания конечности в суставе. На место сгиба подкладывают подушечку из ваты или ткани, подушечка давит на сосуд и останавливает кровотечение. Конечность фиксируют в согнутом состоянии.

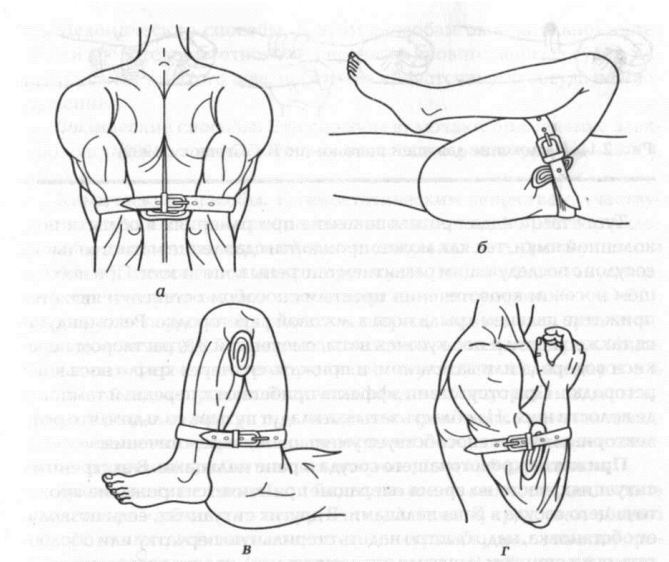


Рис. 2.10. Максимальное сгибание конечности в суставе:
а — отведение локтевых суставов с согнутыми предплечьями почти до соприкосновения и фиксация; *б* — тазобедренный сустав; *в* — коленный сустав; *г* — локтевой сустав

При венозном кровотечении кровь вытекает равномерной струей, имеет темно-вишневую окраску (в случае повреждения крупной вены может отмечаться пульсирование струи крови в ритме дыхания) . Венозное кровотечение редко опасно для жизни, угрозу представляет только ранение в районе шеи. При таком ранении пострадавшего подстерегает опасность: в венах в районе шеи и подключичной области при вдохе давление крови становится ниже атмосферного, и в этот момент, если вены повреждены, в рану засасывается воздух. Пузырьки воздуха вместе с кровью попадают в сердце потерпевшего, что может стать причиной его смерти.

При венозном кровотечении пострадавшему необходимо наложить давящую повязку. Края раны обрабатывают настойкой йода, рану закрывают стерильной салфеткой или кусочком чистой материи и сверху туго бинтуют. После этого пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение. Если на повязку из раны вытечет какое-то количество крови, то не надо пугаться — наоборот, опытный врач по состоянию повязки и по степени ее промокания кровью сразу определит, насколько серьезно повреждение вены, и примет соответствующие меры. При капиллярном кровотечении кровь выделяется равномерно из всей раны (как из губки). Для прекращения артериального кровотечения принимают такие же меры, как и при венозном кровотечении, — обрабатывают края раны и накладывают давящую стерильную повязку. При нормальной свертывающей способности крови это кровотечение обычно проходит самостоятельно, без медицинской помощи. Смешанное кровотечение — это одновременное повреждение артерий,вен и капилляров. Внутренние кровотечения не так явно заметны, как наружные, их трудно распознать. Для определения внутреннего кровотечения надо расспросить пострадавшего или внимательно понаблюдать за ним. Симптомы внутреннего кровотечения: шум в ушах, головокружение, потемнение и мелькание «мушек» в глазах, жажда и тошнота, рвота. Кожа бледнеет, дыхание частое, возможны потеря сознания, судороги. При легочном кровотечении у пострадавшего на губах, особенно при кашле, появляется кровавая пена. Пострадавшему необходимо принять полусидящее положение, приложить к груди холод. Следует успокоить пострадавшего, объяснить, что ему нельзя двигаться и разговаривать, при первой же возможности срочно госпитализировать. Желудочное кровотечение опасно для жизни. При таком кровотечении у пострадавшего может наблюдаться рвота с кровью. Пострадавшему необходимо обеспечить покой, уложить его, к животу приложить холод. Запрещено пить, принимать пищу, промывать желудок. Требуется срочная госпитализация. В результате чрезвычайных происшествий и просто в домашних условиях у человека может начаться кровотечение из носа. Оно может быть вызвано травмой лица, повышенным артериальным давлением или другими причинами. При кровотечении из носа часть крови вытекает наружу, часть попадает в носоглотку и вызывает кашель или рвоту.

Для оказания первой помощи при кровотечении из носа пострадавшего необходимо успокоить, объяснить, что кашель, сморкание, резкие движения могут только усилить кровотечение,

удобно усадить его в прохладное место (если кровотечение происходит в жаркое время года) в положении с немного наклоненной вперед головой. К области носа можно приложить лед или другой холод. Если кровотечение не останавливается, рекомендуется вставить в полости носа стерильные ватные тампоны. Затем пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Перечислите основные цели оказания первой помощи.
2. В чем состоит первая помощь при наружных кровотечениях?
3. В чем разница между временной и окончательной остановкой кровотечения?
4. Каковы виды кровотечений?
5. Что такое артериальное кровотечение? Как его определить?
6. В чем опасность артериального кровотечения?
7. В чем заключаются способы временной остановки артериального кровотечения?
8. В каких случаях необходимо применять метод временной остановки артериального кровотечения путем максимального сгибания конечностей в суставах?
9. Что такое венозное кровотечение? 10. В чем опасность венозного кровотечения?
11. В чем состоит первая помощь при венозном кровотечении?
12. В чем состоит первая помощь при капиллярном кровотечении?
13. Что текое смешанное кровотечение?
14. Каковы симптомы внутреннего кровотечения?
15. Как устранить носовое кровотечение?
16. В чем состоит первая помощь при подозрении на желудочное, легочное кровотечения?

Задание 2. Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2

. При выполнении данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 1.

№ п/п	1	№п/п	2
1	Кровотечение —* это	1	Опасна для жизни
2	Временная остановка наружного кровотечения часто является	2	Смертельна для пострадавшего
3	При задержке оказания первой помощи в течение 1 ч	3	кровь вытекает равномерной струей, имеет темно-вишневую окраску
4	Основные цели первой помощи	4	применение при венозном кровотечении; наложение на голое тело без защиты мягкими тканями; наложение слишком далеко от места кровотечения; слишком слабое или слишком сильное перетягивание; отсутствие информации о времени наложения жгута

5	Кровотечение называют наружным, если	5	называют наружным, если изливающаяся кровь имеет ярко-красный цвет, бьет сильной прерывистой струей (фонтаном), выбросы крови соответствуют ритму сердечных сокращений
6	Кровотечение называют внутренним, если	6	Шум в ушах, головокружение, потемнение и мелькание «мушек» в глазах, жажда и тошнота, возможна рвота. Кожа бледнеет, дыхание частое, возможны потеря сознания, судороги
7	Потеря 20—25 % общего объема крови	7	прикрепляется к одежде пострадавшего на самом видном мест
8	Потеря 30 % и более от общего объема крови	8	производится при оказании первой помощи на месте чрезвычайной ситуации
9	При артериальном кровотечении	9	одновременное повреждение артерий, вен и капилляров
10	При венозном кровотечении	10	кровь поступает в грудную, брюшную и другие полости организма или в полые органы (полость желудка, трахеи, бронхи)
11	Смешанное кровотечение — это	11	погибает 30 % пострадавших с тяжелыми и крайне тяжелыми травмами
12	Симптомы внутреннего кровотечения	12	необходимо прижать артерию выше места повреждения пальцами одной руки, двумя большими пальцами, или кулаком с силой, достаточной для остановки кровотечения
13	Временная остановка кровотечения	13	кровь вытекает из раны наружу
14	Ошибки, совершаемые при наложении жгута	14	первоочередной мерой первой помощи при ЧС
15	Записка с указанием точного времени наложения жгута при артериальном кровотечении	15	применяют метод максимального сгибания конечности в суставе. На место сгиба подкладывают подушечку из ваты или ткани, подушечка давит на сосуд и останавливает кровотечение. Конечность фиксируют в согнутом состоянии

16	Для временной остановки кровотечения из крупной артерии на ноге или руке пострадавшего методом пальцевого прижатия	16	сохранение жизни пострадавшего; предупреждение тяжелых осложнений; прекращение или ослабление действия травмирующих факторов; остановка наружного кровотечения; подготовка пострадавшего к транспортированию в больницу
17	Для временной остановки артериального кровотечения в паховой, подмышечной области, в области предплечья	17	потеря крови из кровеносной системы

Задание 3. Расставьте в правильном порядке действия при наложении жгута при артериальном кровотечении.

1. Концы жгута фиксируются при помощи крючка.
2. Если жгут наложен правильно, то конечность бледнеет, кровотечение останавливается.
3. Жгут накладывают поверх одежды, мягкой подкладки, нескольких слоев бинта.
4. К одежде пострадавшего на самом видном месте прикрепляется записка с точным указанием даты, часа и минут наложения жгута.
5. Конечность приподнимают.
6. Жгут накладывают на конечность в растянутом состоянии выше места кровотечения и как можно ближе к месту повреждения, чтобы ограничить обескровливание конечности.
7. Делают 2—3 витка, непосредственно прилегающих один к другому.
8. Жгут растягивают.

Задание 4. Решите ситуационную задачу. В результате дорожно-транспортного происшествия у пострадавшего началось артериальное кровотечение. Каковы будут ваши действия?

Задание 5. Отработайте навыки оказания первой помощи по остановке:

1) артериального кровотечения, используя методы пальцевого прижатия артерии, наложения жгута, жгута-закрутки, максимального сгибания конечности в суставе;

2) венозного кровотечения, используя метод наложения давящей повязки.

Тест к Практической работе №9 Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Травма — это повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникшее в результате внешнего воздействия.

Повреждения делятся на закрытые и открытые (с нарушением кожного покрова). Наиболее распространенным видом травм являются травмы опорно-двигательного аппарата. Такие травмы можно получить при различных обстоятельствах: при падении, ударах, неловком движении, различных авариях.

Выделяют четыре основных вида травм опорно-двигательной системы: переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок, растяжения или разрывы мышц и сухожилий.

Первая медицинская помощь при переломах

Перелом — это нарушение целостности кости. Переломы возникают при падениях, ударах, авариях, в зонах поражения чрезвычайных ситуаций. Они могут быть закрытыми и открытыми. При открытых переломах в месте перелома образуется рана.

Основные признаки переломов: боль, припухлость, кровоподтек и нарушение подвижности конечности. При открытых переломах в ране могут быть видны отломки костей. Перелом, как правило, сопровождается кровотечением. Особенно опасно артериальное.

Неподвижность в месте перелома обеспечивается наложением специальных шин или подручными средствами с захватом двух близлежащих суставов (выше и ниже места перелома)

При оказании первой медицинской помощи при переломах в первую очередь выполняют приемы, которые обеспечивают сохранение жизни пострадавшего и исключают возможность превращения закрытого перелома в открытый.

Обеспечивается неподвижность кости в месте ее перелома путем иммобилизации конечности.

При открытых переломах, сопровождающихся кровотечением, сначала принимают меры по остановке кровотечения, затем рану закрывают стерильной повязкой, пострадавшему вводят противоболевое средство и только после этого проводят иммобилизацию табельными или подручными средствами. Неподвижность в месте перелома обеспечивается наложением специальных шин или подручных средств с захватом двух близлежащих суставов (выше и ниже места перелома).

Первая медицинская помощь при вывихах, растяжениях и разрывах связок, при растяжении мышц и сухожилий

Вывихи возникают при смещении суставных поверхностей костей. При этом нарушается

целостность суставной сумки, иногда разрываются связки. Основные признаки вывихов в суставах конечностей: боль в суставе, нарушение движений в нем, изменение формы сустава.

Растяжение и **разрыв связок** происходят при неудачном прыжке, падении, поднятии тяжестей. При этом появляется боль в поврежденном суставе, образуется припухлость, ограничиваются движения.

Растяжение мышц и сухожилий обычно вызываются подъемом тяжестей, чрезмерной мышечной работой, резким или неловким движением. Наиболее распространенными являются растяжения бедра или голени.

Во время оказания первой медицинской помощи при вывихах, растяжениях связок и мышц необходимо:

- не причинить пострадавшему дополнительной боли;
- помочь ему принять удобное положение, обеспечить покой и неподвижность поврежденной части тела;
- перемещение пострадавшего производить только в том случае, если не ожидается быстрого прибытия «скорой помощи» или если в силу сложившихся обстоятельств необходимо транспортировать пострадавшего самостоятельно.

При любой травме, за исключением открытого перелома, целесообразно к травмированному месту прикладывать лед. Холод помогает облегчить боль и уменьшить опухоль.

При растяжении связок и мышц после того как спадет припухлость, можно прикладывать теплые компрессы для ускорения процесса заживления.

Вопросы

1. Чем вызывается растяжение мышц и сухожилий?
2. В каких случаях к травмированному месту прикладывают лед?
3. Что образуется при открытых переломах в месте перелома?
4. Какой наиболее распространенный вид травм вы знаете?
5. С помощью каких средств обеспечивается неподвижность в месте перелома?

Задания

1. Дайте определения травме и перелому.
2. Назовите основные признаки переломов

Тест к практической работе №9 **«Изучение методов сердечно-легочно-легочной реанимации с применением тренажера.**

Методические указания определяют объем и последовательность действий при выполнении лабораторной работы «Изучение методов сердечно-легочно-легочной реанимации с применением тренажера «ВИТИМ-2», что способствует более качественному усвоению материала по курсу «Безопасность жизнедеятельности».

Указания содержат основные теоретические и практические сведения для приобретения навыков выполнения первой реанимационной помощи. Изучение методов реанимации происходит с использованием тренажера «Витим-2», который позволяет показать обучающимся полную физиологическую картину современных реанимационных методов с демонстрацией внутренних органов человека.

Целью настоящей работы является изучение методов и приобретение навыков правильного выполнения сердечно-легочно-мозговой реанимации (искусственной вентиляции легких и наружного массажа сердца) пострадавшим, у которых произошла остановка сердца или дыхания.

Внешний вид муляжа тренажера (на котором будет проходить изучение методов и приобретение навыков правильного выполнения первой реанимационной помощи), состоит из:

1) муляжа тренажера
2) экрана
3) блока питания управления

показан на рис.1.

- Рис. 1. Внешний вид муляжа тренажера «Витим-2»

На тренажере моделируются различные внешние или внутренние повреждения, позволяющие проводить диагностику состояния пострадавшего, определять какие действия необходимо сделать в первую очередь.

Состав тренажера обеспечивает моделирование основных физиологических функций организма:

дыхание;
кровообращение;
состояние центральной нервной системы.

Что касается диагностики внутренних повреждений, то конечно, на физическом тренажере невозможно отразить и полную картину симптомов и набор любых повреждений. Но основные признаки: отсутствие пульсации на сонных артериях, поднятие грудной клетки

при дыхании, вспучивание живота при попадании в него воздуха на тренажере показываются, обеспечивая наглядность учебного процесса
Тренажер позволяет обучать приемам диагностики предсмертных состояний человека на основе:
информации о сердце, дыхании, артериальном и мозговом кровообращениях;

- изменений размеров зрачка глаз;
- проходимость воздухоносных путей;
- положений стенок грудной клетки и живота на муляже, а также изображений органов человека на экране.

Эффективность действий спасателя оценивается по автоматическому «оживлению» муляжа и имитации внутренних органов человека на экране. Видеоимитаторы экрана имитируют в следующие основные внутренние органы человека: головной мозг, сердце, артериальное и мозговое кровообращение, легкие, носоротовую полость с верхними отделами трахеи и пищевода, желудок, скелетный каркас грудной клетки.
На экране осуществляется также видеоимитация неправильных мест приложения рук спасателя при наружном массаже сердца, повреждений внутренних органов брюшной полости от проведения наружного массажа сердца при нерасстегнутом поясном ремне. При реанимации пострадавшего спасатель может непреднамеренно сломать одно-два ребра. Это происходит потому, что скелетные мышцы грудной клетки у пострадавшего в бессознательном состоянии полностью расслаблены. Прекращать реанимацию после перелома недопустимо, но программы тренажера специально прекращают функционирование, чтобы показать такие ошибки. Этим достигается хорошее усвоение отрабатываемых приемов.
Применение винипласта для изготовления муляжа не позволяет, в силу исключительно малой пористости поверхности винипласта, микробам закрепиться на ней и всегда смываются дезинфицирующим раствором.

Итак, тренажер «Витим-2» помогает научиться спасать людей с помощью следующих функций:
показывает функционирование внутренних органов здорового человека, имитирует последствия различных происшествий;
отображает на экране все выполняемые на муляже приемы;
«оживает» при правильных реанимационных действиях и подает звуковой сигнал при неправильных.
Смысловые значения криптограмм выносного пульта представлены на рис. 2.

Рис. 2. Смысловые значения криптограмм выносного пульта

Этапы сердечно-легочно-легочной реанимации (СЛМР)

Признаками «оживления» тренажера являются:

- появление спонтанного пульса на сонной артерии муляжа (60±5 раз/мин);
- сужение зрачков глаз муляжа;
- появление видимых подъемов стенки грудной клетки муляжа (12-15 раз/мин);
- появление сокращающегося сердца (60±5 раз/мин) на экране;
- появление сердечного выброса и артериального кровотока по сонной артерии (60±5 раз/мин) на экране;

- порозовение полушарий головного мозга на дисплее; появление наполняющихся нормальным объемом воздуха легких (12-15 раз/мин) на экране.

  Контроль за дыхательными путями в тренажере осуществляется по закупорке дыхательных путей в муляже и по имитации закупорки дыхательных путей на экране. Основным диагнозом закупорки дыхательных путей на муляже является непрохождение вдуваемого воздуха при искусственной вентиляции. ^

Восстановление проходимости дыхательных путей

Для восстановления проходимости дыхательных путей на муляже достаточно запрокидывания головы муляжа назад. Одна рука при этом подкладывается под шею муляжа, другая накладывается на лоб. Положение головы муляжа при проведении искусственной вентиляции легких по методу «рот в рот» показано на рис. 3.

Дыхательные пути на срезе головы показаны на рис. 4

Рис. 4. Дыхательные пути на срезе головы. закрытые открытые дыхательные пути

При неполном запрокидывании головы муляжа назад останется частичная закупорка дыхательных путей и вдуваемый воздух попадет в «желудок» (на муляже фиксируется в поднятом положении стенка живота, а на экране – желудок наполнен воздухом, вход в трахею закрыт корнем языка).

Слева – до, справа – после

Попадание воздуха в желудок делает невозможным раздувание «легких» на муляже, поэтому нужно быстро удалить воздух из «желудка» муляжа. Для удаления воздуха из желудка необходимо повернуть муляж на бок и удалить воздух из желудка путем надавливания пальцами руки на брюшную стенку между мечевидным отростком грудины и пупком по направлению к грудине как показано на рис. 5.

Рис. 5. Удаление воздуха из желудка

При выполнении приемов по восстановлению проходимости дыхательных путей и удалению воздуха из желудка необходимо учитывать, что время на выполнение этих приемов выделяется за счет контрольного времени, поэтому эти приемы должны выполняться возможно быстро.

^ Искусственная вентиляция легких (ИВЛ)

Показания:

- отсутствие дыхания при наличии спонтанного пульса;
- отсутствие спонтанного дыхания и отсутствие пульса (клиническая смерть).

Если пульс есть, то раздувают «легкие» через каждые 5 сек. (около 12 в минуту).

В случае отсутствия пульса искусственное дыхание проводится в сочетании с наружным массажем сердца в соотношениях вентиляция: массаж 2:30 [1].

В тренажере автоматически контролируются: недостаточный, нормальный и чрезмерный объем вдуваемого воздуха. За нормальный объем принят научно обоснованный медицинский показатель объема равный 1000-1500 мл. Значения ниже и выше соответственно определяют недостаточный или чрезмерный объемы вдуваемого воздуха.

При нагнетании объема воздуха более 2000 мл, а также при создании в дыхательных путях муляжа давления, равного 20 см вод. ст. (нормальное давление 5-15 см. вод. ст) и выше на муляже симулируется растяжение желудка. В этом случае необходимо быстро удалить воздух из желудка.

Метод «рот в рот»

Расположитесь сбоку от муляжа, подложите одну руку под шею, а другой надавите на лоб, запрокидывая голову назад и одновременно зажимая большим и указательным пальцами отверстия в крыльях носа. Сделайте глубокий вдох, плотно прижмитесь губами к полуоткрытому рту муляжа, сделайте энергичный выдох, затем слегка отстранитесь (для пассивного выдоха). Процесс выполнения приема «рот в рот» показан на рис. 6.

Рис. 6. Процесс выполнения приема «рот в рот»

Визуально контролируйте состояние грудной клетки: при эффективном вдувании воздуха она поднимается, затем во время пассивного выдоха возвращается в исходное положение. Одновременно на экране появится изображение нормально расширенных легких, которое исчезнет после пассивного «выдоха».

При вентиляции голову муляжа поддерживайте в запрокинутом состоянии и по возможности приподымайте его плечи с помощью свернутого валика или другого предмета, с тем, чтобы при сдавливании грудины голова оставалась запрокинутой.

Ошибки при проведении ИВЛ при методе «рот в рот»:

недостаточное запрокидывание головы муляжа назад;

быстрое и чрезмерное нагнетание воздуха (объема более 2500 мл) в легкие пострадавшего (в обоих случаях воздух попадает в желудок);

утечка воздуха (не зажат нос, отсутствует герметичность «рот-рот»);

недостаточное по объему (меньше 1000 мл) и по давлению нагнетание воздуха в легкие пострадавшего;

недостаточный ритм (меньше 10 раз в минуту) ИВЛ;

преждевременное прекращение искусственной вентиляции легких;

несоответствие отношений 2:30 искусственных вентиляций и нажатий на грудную клетку.

Наружный массаж сердца

Цель наружного массажа сердца – искусственное поддержание кровообращения в жизненно важных органах при отсутствии сердечной деятельности и, в первую очередь, мозга. Необратимое повреждение мозга может быть вызвано прекращением кровообращения (остановка сердца), продолжающимся более нескольких минут.

Основное условие проведения наружного массажа: муляж должен находиться на твердой жесткой поверхности. Спасатель, оказывающий помощь располагается сбоку от муляжа. Ладонь одной руки располагают на нижней части грудины, (перпендикулярно по отношению к ее оси) и на два пальца выше мечевидного отростка. Ладонь другой руки накладывается на первую под углом 90°. Пальцы рук не должны касаться поверхности грудной клетки (это существенно снижает опасность переломов ребер пострадавшего). Обе руки должны быть выпрямлены в локтях, плечи оказывающего помощь как бы нависают над грудной клеткой муляжа. Положение муляжа и спасателя при наружном массаже сердца приведены на рис. 7.

Рис. 7. Положение муляжа и оказывающего **помощь при непрямом массаже сердца**

Массаж осуществляется энергичным резким надавливанием на грудину (с использованием массы тела) так, чтобы грудная клетка смещалась вертикально вниз к позвоночнику на (3-4) см. Это достигается, если прилагаемое усилие лежит в пределах (14-28) кг. Соотношение вентиляции/массажа должно быть 2:30. Сердце сдавливается между грудиной и позвоночником. При этом кровь изгоняется из левого желудочка сердца, в частности, в мозг и коронарные сосуды. Одновременно кровь из правого желудочка переходит в легкие, где она насыщается кислородом. После того, как давление на грудину прекращается, грудная клетка расширяется, и сердце вновь заполняется кровью. Правильное наложение рук и нажатие на грудину при непрямом массаже сердца показано на рис. 8. Схема непрямого массажа сердца показана на рис. 9

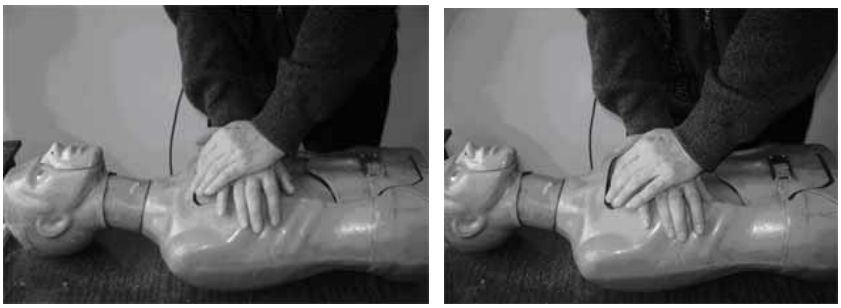


Рис. 8. Процесс непрямого массажа сердца:

наложение рук на грудину (слева), нажатие на грудину (справа)

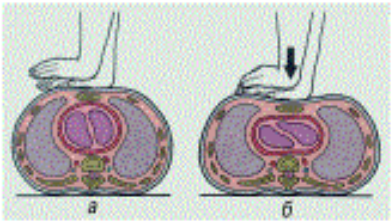


Рис. 3.7. Схема непрямого массажа сердца: а -наложение рук на грудину; б - нажатие на грудину.

Рис. 9. Схема непрямого массажа сердца: наложение рук на грудину (слева); нажатие на грудину (справа)

Наружный массаж сердца на муляже осуществляется до восстановления пульса на сонных артериях, сужения зрачков глаз, появлению сокращения сердца, артериального кровотока и порозовения головного мозга на экране по истечении контрольного времени программы. При отработке ритма наружного массажа сердца целесообразно пользоваться эталонным

световым лидером, установленным на экране и пульсирующим с частотой 60 раз в минуту.

Ошибки при проведении наружного массажа:

- неправильное положение рук, которое приводит к перелому грудины (положение рук в области мечевидного отростка приводит к перелому мечевидного отростка);
- чрезмерное усилие (более 35 кг) при массаже сердца приводит к множественным переломам грудной клетки;
- недостаточное надавливание на грудную клетку (приложение усилия меньше 10 кг), приводит к отсутствию пульса на сонных артериях муляжа и сокращающегося сердца на экране.

  При всех видах переломов грудной клетки прекращается отсчет контрольного времени программы, а в местах неправильного приложения рук спасателя появляются светящиеся пульсирующие пятна на экране. Пульсация одновременно всех пятен (4-х) показывает, что спасатель совершил множественные переломы грудной клетки.

Сочетание наружного массажа сердца с искусственной вентиляцией легких

Если реанимацию проводит один спасатель, то соотношение вентиляции : массажа 2:30. Через каждые 2 быстрых нагнетания воздуха в легкие производят 30 сдавливаний. При вентиляции голову муляжа поддерживайте отогнутой назад и, если возможно, приподнимите плечи муляжа подложенным под него предметом с тем, чтобы при сдавливании грудины голова муляжа оставалась отклоненной назад. При чередовании вентиляции и сдавливания грудины пауза должна быть минимальной.

Если реанимацию проводят два спасателя, то соотношение вентиляции : массажа 2:30. Один из спасателей производит вентиляцию легких, другой – наружный массаж сердца.

Сердечно-легочно-мозговую (СЛМР) реанимацию необходимо проводить до появления пульса на сонных артериях и сужения зрачков глаз муляжа, а также появления сокращающегося сердца, артериального кровотока и порозовения мозга на экране.

Нецелесообразно также продолжать СЛМР по истечении контрольного времени заданной программы на цифровом индикаторе экрана.

Программа «Общая сердечно-легочно-мозговая реанимация

Выбор этой программы осуществляется нажатием клавиши «Сердечно-легочно-мозговая реанимация» (СЛМР). На тренажере в первые 15 сек. с момента нажатия программной клавиши симулируется «оживление». А затем, после появления звукового сигнала, начинается отсчет контрольного времени программы, тренажер должен симулировать клиническую смерть.

На муляже:

- отсутствуют все характерные признаки «оживления».

  На экране:

1. начинается отсчет контрольного времени выполнения программы;
2. сердце расслаблено;
3. легкие спавшиеся;
4. сердечный выброс отсутствует;
5. кровоток по сонной артерии отсутствует;
6. кора головного мозга розовая;
7. положение языка в зависимости от положения головы муляжа.

Проведение сердечно-легочно-мозговой реанимации

Спасатель «расстегивает» пряжку поясного ремня, запрокидывает голову муляжа назад и начинает искусственную вентиляцию легких способом «рот в рот» и наружный массаж сердца.

На муляже при каждой правильной искусственной вентиляции легких должна подниматься

стенка грудной клетки; при каждом правильном надавливании на грудину на сонных артериях муляжа должна ощущаться пульсовая волна.
При попадании воздуха в желудок, его необходимо удалить.
Тренажер должен быть оживлен.
В тренажере «Витим-2» предусмотрена также техническая возможность управления всеми видеоимитаторами экрана с выносного пульта управления при отключенном муляже. Это позволяет до начала практической работы на муляже показать обучающимся полную физиологическую картину современных реанимационных методов с демонстрацией внутренних органов человека.
Схема сердечно-легочно-мозговой реанимации приведена на рис. 10.

Порядок выполнения лабораторной работы

1. Ознакомиться с устройством тренажера.
2. Изучить методы правильного выполнения комплекса сердечно-легочно-мозговой реанимации (искусственную вентиляцию легких и наружный массаж сердца). Изучить ошибки, возникновение которых возможно при проведении искусственной вентиляции легких (ИВЛ) при методе «рот в рот» и наружного массажа.
3. Провести комплекс сердечно-легочно-мозговой реанимации.
4. Оценить эффективность выполненных мероприятий.

Отчет по лабораторной работе должен содержать:

1. Цель работы.
2. Краткий алгоритм проведения комплекса сердечно-легочно-мозговой реанимации.
3. Оценку эффективности проведения комплекса сердечно-легочно-мозговой реанимации.
4. Выводы по работе.

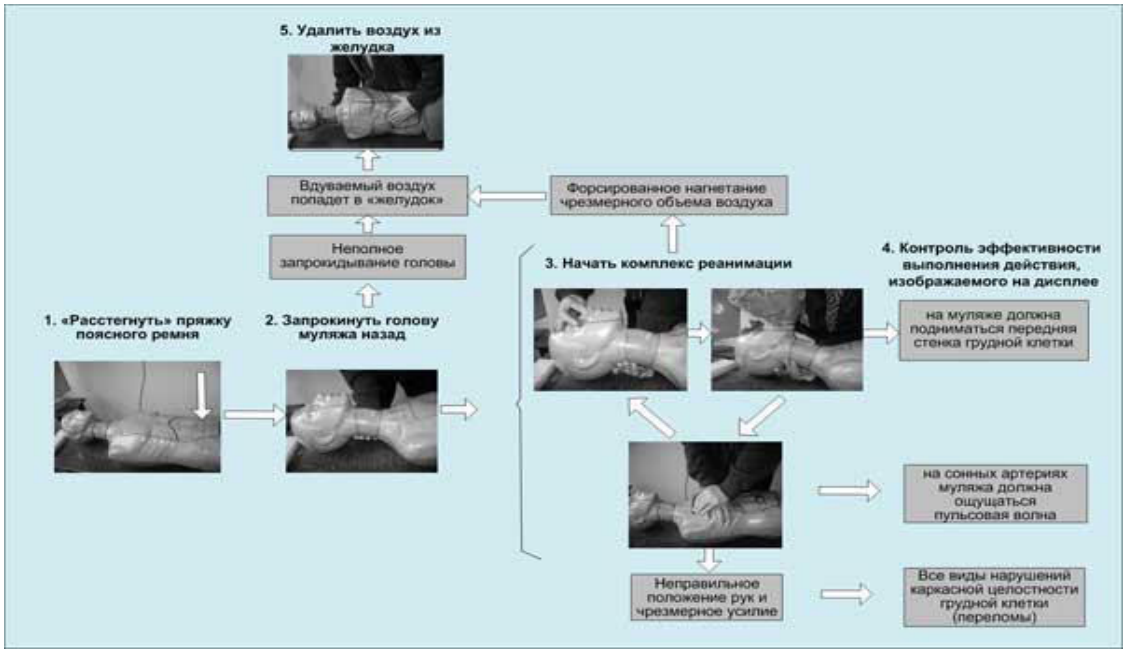


Рис. 10. Схема проведения сердечно-легочно-мозговой реанимации

С П И С О К Л И Т Е Р А Т У Р Ы

1. Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве: – М.: Изд-во ГАЛО БУБНОВ, 2007. – 112 с. Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2008. – 80 с. Методические указания по выполнению лабораторной работы «Изучение методов сердечно-легочно-мозговой реанимации с применением тренажера

2. **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**
3. 1. Каковы основные виды неаппаратных способов искусственного дыхания?
4. 2. Какие способы искусственного дыхания рекомендованы для проведения в полевых условиях? 3. Как проводить искусственное дыхание по способу Каллистова?
5. 4. Как проводить искусственное дыхание по способу Нильсена?
6. 5. Как проводить искусственное дыхание по способу Степанского?
7. 6. Какой способ искусственного дыхания является наиболее эффективным?
8. 7. В чем заключаются достоинства способа «искусственного дыхания выдыхаемым воздухом»?

Возможный вариант проведения при отсутствии тренажера.

Справочный материал и задания для работы:

Дыхание — физиологический процесс, при котором происходит обмен газов между организмом и внешней средой. 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 через нос или рот воздух, проходя 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 и 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 вдоха и выдоха. При вдохе благодаря сокращению определенных мышц грудная клетка расширяется, воздух заполняет бронхи и альвеолы, вследствие чего расширяются и легкие. Затем мышцы расслабляются. грудная клетка спадается, сжимая легкие и вытесняя из них воздух, — происходит выдох. 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, то есть 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 благодаря этому продолжаются окислительные процессы, обеспечивающие их нормальное функционирование и жизнедеятельность. По физиологическому значению искусственное дыхание уступает естественному, но в тяжелых случаях нарушения дыхательной деятельности у пострадавших оно может оказаться единственным средством спасения.

Показания к проведению искусственного дыхания.

Искусственное дыхание проводят, если:

■ отсутствует естественное дыхание;

■ естественное дыхание резко нарушено (поверхностное редкое дыхание, особенно с нарушением ритма, дыхание в виде редких «хватающих воздух» вдохов, не ритмичное, неравномерное по глубине дыхание при наличии цианоза);

■ при дыхании с большими перерывами (периодическое дыхание), особенно в тех случаях, когда оно сопровождается появлением цианоза (синюшности слизистых губ и кожных покровов лица) и наблюдается у пострадавших, находящихся в бессознательном

состоянии.

Периодическое дыхание — это дыхание, при котором поверхностные и редкие дыхательные движения постепенно учащаются и углубляются и, достигнув максимума на пятый — седьмой вдох, вновь ослабляются и урежаются, после чего наступает пауза. Затем цикл дыхания повторяется в той же последовательности и переходит в очередную дыхательную паузу. Одна из форм периодического дыхания характеризуется чередованием равномерных ритмических дыхательных движений и длительных (до полминуты и более) пауз. При обнаружении у пострадавшего этих признаков ему следует без промедления провести искусственное дыхание на том самом месте, где возникла в нем необходимость. В условиях боевых действий, если в атмосфере содержатся отравляющие или радиоактивные вещества, искусственное дыхание нужно проводить при надетом на пострадавшего противогазе. На поле боя и в мирное время искусственное дыхание пострадавшим следует продолжать до тех пор, пока у спасаемого 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 несомненные признаки смерти. Состояние, пограничное между жизнью и смертью, называется терминальным. Организм не погибает одновременно с остановкой дыхания. Остановка сердца и прекращение дыхания влекут за собой кислородное голодание, от которого отмирают в первую очередь клетки коры головного мозга. Пострадавший теряет сознание, впадает в состояние клинической смерти (ее продолжительность — 3 — 5 мин), затем наступает агония. Это время для реанимации, пострадавшего еще можно спасти. **Реанимация** — комплекс мер, направленных на поддержание жизнедеятельности человека. При терминальном состоянии пострадавшего имеется всего 10— 15 с для определения тяжести его состояния. Для этого проверяют наличие у него сознания, дыхания и сердечной деятельности. После проверки надо быстро принять решение о необходимости реанимационных действий. Сердечно-легочная реанимация является экстренным мероприятием, проводимым при внезапно развившейся остановке сердца или дыхания. В случае внезапной остановки сердца и потери сознания, что бывает, например, при сильном поражении электрическим током, дыхание сохраняется еще 30—40 с. Если сердце не начинает работать, естественное дыхание останавливается. Если пострадавший находится без сознания, то его укладывают на спину, запрокидывают голову назад. Выдвигают вперед и удерживают в таком положении его нижнюю челюсть. Проверяют наличие дыхания, то есть слушают шум вдоха и выдоха, наблюдают, есть ли движение грудной клетки. При прекращении или отсутствии дыхания пострадавшему срочно требуется сердечно-легочная реанимация, поэтому искусственное дыхание при реанимационных действиях обычно совмещается с искусственным массажем сердца для восстановления сердечной деятельности пострадавшего. Первым делом следует восстановить работу сердца. Это можно сделать при помощи удара по грудине пострадавшего, так называемого прикардиального удара. Его применение имеет смысл только в первые 10 с. Вероятность восстановления работы сердца после прекардиального удара, нанесенного в течение 1 мин после остановки сердца, составляет более 50 %. В экстремальных ситуациях прикардиальный удар является реальным шансом на спасение. Но надо помнить: его наносят только при отсутствии пульса. Ошибка может привести к остановке сердца, то есть к прямо противоположному эффекту. После прекардиального удара проверьте пульс на сонной артерии. Если пульс не появился, значит, ваши действия не эффективны. Если отсутствует пульс, то без промедления начинают делать наружный массаж сердца, при отсутствии дыхания — искусственное дыхание. «Инструкция по определению критериев и порядка определения момента смерти человека, прекращения реанимационных

мероприятий», утвержденная Минздравом России в 2003 г., предусматривает, что реанимационные мероприятия могут быть прекращены только при констатации смерти человека. Реанимационные мероприятия не проводятся при наличии признаков биологической смерти.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое дыхание?
2. Как осуществляется процесс дыхания?
3. Что такое терминальное состояние?
4. Что такое реанимация?
5. Что подразумевают под искусственным дыханием?
6. Каковы показания к применению искусственного дыхания?
7. В чем заключается особенность проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе отравляющих веществ?

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

№ п/п	1	п/п	2
1	Терминальное состояние — это	1	манипуляции, искусственно воспроизводящие дыхательный акт в случае отсутствия или резкого нарушения самостоятельного дыхания
2	История искусственного дыхания насчитывает	2	при отсутствии у пострадавшего пульса
3	Реанимация — это	3	физиологический процесс, при котором происходит обмен газов между организмом и внешней средой. Организм получает кислород, необходимый всем его клеткам и тканям, и выделяет углекислоту, накопившуюся в результате их жизнедеятельности
4	Сердечно-легочная реанимация является	4	состояние, пограничное между жизнью и смертью
5	Реанимационные мероприятия могут быть прекращены	5	от 3 до 5 тыс. лет
6	Дыхание — это	6	при надетом на пострадавшего противогазе

7	отсутствует естественное дыхание; естественное дыхание резко нарушено (поверхностное редкое дыхание, особенно с нарушением ритма, дыхание в виде редких «хватающих воздух» вдохов, не ритмичное, неравномерное по глубине дыхание при наличии цианоза); при дыхании с большими перерывами	7	К органам дыхания относятся
8	Искусственное дыхание — это	8	комплекс мер, направленных на поддержание жизнедеятельности человека
9	В условиях ведения боевых действий, если в атмосфере содержатся отравляющие или радиоактивные вещества, искусственное дыхание нужно проводить	9	воздухоносные пути (полость носа, гортань, трахея, бронхи) и легкие
10	Прикардиальный удар наносят только	10	только при констатации смерти человека
11	Необходимо проводить искусственное дыхание независимо от причины, вызвавшей нарушение дыхательной деятельности, если:	11	экстренным мероприятием, проводимым при внезапно развившейся остановке сердца или дыхания

Задание 3. Изучите основные способы выполнения искусственного дыхания и других составляющих сердечно-легочной реанимации и ответьте на контрольные вопросы.

Способы выполнения искусственного дыхания делятся на неаппаратные и аппаратные. **Аппаратные способы** выполнения искусственного дыхания подразумевают использование специальных медицинских аппаратов для проведения принудительной вентиляции легких. Для этих целей применяются аппараты искусственного дыхания РПА (ручной портативный аппарат), АДР-1 (рис. 9.1), а также работающие по принципу «вдувание и отсасывание» — дыхательные приборы (ДП) и «горноспасатели». На этапах медицинской эвакуации в стационарных и специализированных машинах «Скорой помощи» 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.

Неаппаратные способы менее эффективны, чем аппаратные, но могут немедленно выполняться без каких-либо приспособлений и приборов как в условиях ЧС мирного времени, так и в очагах поражения атомным и химическим оружием.

Неаппаратные способы искусственного дыхания делятся на два вида: искусственное дыхание выдыхаемым воздухом («изо рта в рот», «изо рта в нос», «рот к воздуховоду») и ручные способы.

Искусственное дыхание выдыхаемым воздухом. В настоящее время установлено, что наиболее эффективными способами искусственного дыхания являются те, которые воспроизводят вдох путем вдувания в легкие пострадавшего выдыхаемого воздуха

спасающего. Так как известно несколько различных модификаций этого способа, то они объединяются под общим названием искусственного дыхания (оживления) выдыхаемым воздухом.

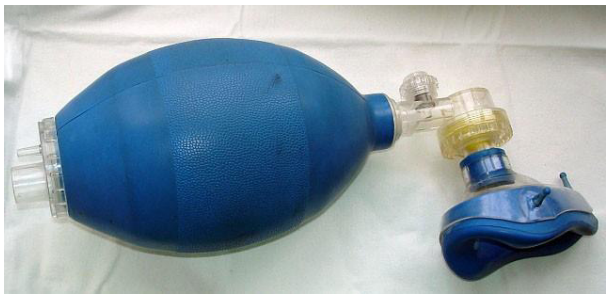


Рис. 9.1. Аппарат искусственного дыхания РПА 132

Задание 4. Найдите в столбце 2 продолжение фраз, начатых в столбце 1.

При выполнении данного задания необходимо использовать теоретический материал к заданию 3.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	Аппаратные способы выполнения искусственного дыхания подразумевают	1	является простым и в то же время самым эффективным методом искусственного дыхания
2	Неаппаратные способы искусственного дыхания делятся на два вида:	2	он выполним каждым человеком; полностью обеспечивает достаточную степень насыщения кислородом артериальной крови и выведение из организма углекислоты; он применим при любых нарушениях дыхания; его может выполнять один человек в течение 30—60 мин; при его выполнении оказывающий помощь может лежать
3	Все способы выполнения искусственного дыхания делятся на	3	челюсти пострадавшего крепко сжаты
4	Прикардиальный удар	4	способы искусственного дыхания Каллистова и Нильсена
5	Наиболее эффективными способами искусственного дыхания являются те, которые	5	активными являются как вдох, так и выдох
6	Метод «изо рта в рот»	6	наносится по грудине пострадавшего
7	Способ «изо рта в нос» применяют, если	7	использование специальных медицинских аппаратов для проведения принудительной вентиляции легких
8	К числу достоинств способа «искусственное дыхание выдыхаемым воздухом» относится следующее:	8	искусственное дыхание выдыхаемым воздухом («изо рта в рот», «изо рта в нос», «рот к воздуховоду») и ручные способы

9	Из ручных способов выполнения искусственного дыхания наиболее эффективными считают те, при которых	9	воспроизводят вдох путем вдувания в легкие потерпевшего выдыхаемого воздуха спасающего 10, рекомендуют использовать
10	Для выполнения искусственного дыхания в полевых условиях, где не требуется маскировка оказывающего помощь		аппаратные и неаппаратные

Задание 5. Расставьте в правильном порядке действия при нанесении прикардиального удара.

1. Нанесите ребром сжатой в кулак ладони немного выше прикрытого пальцами мечевидного отростка перикардиальный удар. Выглядит это так: двумя пальцами одной руки вы прикрываете мечевидный отросток, а кулаком другой руки наносите удар (при этом локоть руки направлен вдоль туловища пострадавшего).

2. Освободите грудную клетку от одежды. Чтобы не терять время, свитер, майку не снимают, а сдвигают к шее. Галстук у мужчины нужно снять. Ремень на брюках, юбках следует расстегнуть. Также надо убедиться, что в области грудной клетки нет медальонов, крестиков или других предметов.

3. Приподнимите веко пострадавшего и проверьте, реагирует ли зрачок на свет (сужается при освещении). Затем проверьте пульс на сонной артерии (боковая поверхность шеи). Пульс проверяют не менее 10 с, чтобы не ошибиться.

4. Когда вы удостоверились, что у пострадавшего нет пульса, то переверните его на спину и начинайте сердечно-легочную реанимацию.

5. Прикройте двумя пальцами мечевидный отросток, чтобы уберечь его от повреждения. Он находится внизу грудины, там, где сходятся нижние ребра, и может при резком ударе отломиться и травмировать печень.

Задание 6. Имитируйте оказание пострадавшему первой медицинской помощи — установите наличие или отсутствие дыхания, пульса, выполните следующие приемы:

■ прикардиальный удар;

■ искусственное дыхание методом «изо рта в рот».

Техническое оснащение: подстилка на пол, салфетка или кусок марли, муляж человека.

Задание 7. Решите ситуационную задачу.

Пострадавший находится без сознания и без явных признаков дыхания и сердцебиения. Каковы будут ваши действия?

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»
ГПОУ «СЛТ»
«Сыктывкарса вӧр промышленность техникум»
уджсикасӧ велӧдан канму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
«Профессионального цикла»
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.
Председатель МК_____ О.В. Исакова

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

Комплект контрольно-оценочных средств

Форма контроля: промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачёт
Тип контрольного задания: тест
Проверяемые результаты обучения: У 1-8, З 1-10
Критерии оценки:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
49-54	5	отлично
44-48	4	хорошо
38-43	3	удовлетворительно
0-37	2	неудовлетворительно

Составитель:
Никонов А.Г. Преподаватель-организатор ОБЖ

Сыктывкар 2021

Текст итогового тестового задания.

Дифференцированный зачет по БЖ содержит 54 вопросов:

Время выполнения дифференцированного зачета – 1 пара (90 минут). При выполнении работы студенты вносят ответы на вопросы в таблицу для ответов.

Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом. Максимальный балл работы составляет 54 баллов.

ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО БЖ И КЛЮЧ К ТЕСТУ

№ п/п	Вопрос теста	Ответы теста	ответ
1	*Кто не может проходить военную службу в Вооруженных Силах РФ?*	*1. Люди, не желающие проходить военную службу* *2. Все могут* *3. Лица, не являющиеся гражданами РФ.*	**3**
2	*Что составляет основу воинской дисциплины?*	*1. Сильная воля* *2. Повиновение* *3. Копирование действий* *4. Точное и своевременное выполнение приказов и распоряжений*	**4**
3	*Где изложены должностные обязанности солдат и сержантов ВС РФ?*	*1. В Уставе Вооруженных Сил* *2. В Уставе караульной службы* *3. В Уставе внутренней службы* *4. В Уставе внутренних войск*	**3**
4	*Что определяет устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил РФ?*	*1. Прохождение границы государства* *2. Взаимоотношением между воином с оружием и воином без оружия* *3. Права и обязанности должностных лиц* *4. Порядок проведения мероприятий в гарнизоне* *5. Порядок несения гарнизонной и караульной служб*	**5**
5	*Что определяет дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ?*	*1. Проведение досуга военнослужащих* *2. Философскую сущность воинской дисциплины* *3. Сущность воинской дисциплины и обязанности военнослужащих по ее соблюде- нию, а также виды поощрений и дисциплинварных взысканий* *4. Права командиров по применению дисциплинарного устава, а также порядок по-дачи и рассмотрение предложений, заявлений и жалоб*	**3**
6	*Каким образом подразделяются воинские уставы?*	*1. Деление очень условно* *2. Подразделяются на оборонительные и наступательные 3. На боевые и мирного времени* *4. На общевоинские и боевые*	**4**
7	*Что происходит в случае, если гражданин не явился по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?*	*1. Объявляется во всероссийский розыск* *2. Считается уклоняющимся от исполнения воинской обязанности* *3. Подлежит уголовной ответственности*	**2**

8	*Что не предусматривает воинская обязанность граждан РФ?*	*1. Воинский учет и подготовку к военной службе* *2. Дополнительные льготы* *3. Призыв (поступление) на военную службу и прохождение военной службы* *4. Пребывание в запасе, резерве и военное обучение в военное время.*	**2**
9	*Что предусматривается законом о воинской обязанности и военной службе?*	*1. Форма одежды* *2. Определяются правила организации военной службы, ее особенности* *3. Определяются правила несения военной службы*	**2**
10	*Для чего созданы Вооруженные силы РФ?*	*1. В соответствии с традицией* *2. Для устрашения наших врагов* *3. Для обороны страны с применением средств вооруженной борьбы*	**3**
11	*Что такое оборона Российской Федерации?*	*1. Военное учреждение* *2. Военные законы* *3. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооруженному нападению на противника* *4. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и других мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.*	**4**
12	*В задачи какой разведки входит установление характера разрушения дорог, зданий и сооружений, коммунально-энергетических сетей?*	*1. общей;* *2. пожарной;* *3. инженерной*	**3**
13	*Когда чрезвычайная ситуация считается ликвидированной?*	*1. снижена до приемлемого уровня угроза жизни и здоровью людей;* *2. устранена непосредственная угроза жизни и здоровью людей, локализовано воздействие поражающих факторов, организовано первоочередное жизнеобеспечение людей.* *3. подавлено воздействие поражающих факторов, организовано первоочередное жизнеобеспечение людей.*	**1**
14	*Как называется совокупность органов управления, сил и средств, предназначенных для решения конкретных задач по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций?*	*1. гражданскими организациями ГО; 2. аварийно-спасательными формированиями;* *3. аварийно-спасательной службой.*	**3**

15	*К какому фактору устойчивости объекта экономики можно отнести своевременную эвакуацию персонала из зоны ЧС?*	*1. надежная защита производственного персонала;* *2. надежность и оперативность управления;* *3. защищенность от поражения вторичными поражающими факторами окружающей среды и потенциально опасных объектов, прогнозированию и профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций (ЧС)?* *4. предупреждением ЧС;* *5. предотвращением ЧС.*	**1**
16	*Принимается ли в расчет при оценке устойчивости работы объекта экономики характер прилегающей местности и метеорологические условия района?*	*1. да;* *2. нет.*	**1**
17	*Как называется способность всего инженерно-технического комплекса предприятия противостоять поражающим факторам чрезвычайных ситуаций?*	*1. устойчивость объекта экономики; 2. устойчивость функционирования объекта экономики.*	**2**
18	*Чтобы одежда лучше защищала от паров и аэрозолей и капель АХОВ, ее нужно:*	*1. пропитать раствором на основе бензина или керосина* *2. обязательно прогладить* *3. пропитать специальным на основе синтетических моющих веществ водным раствором* *4.) тщательно размять одежду после пропитки и высушивания*	**3**
19	*Средства коллективной защиты (убежища) надежно защищают людей от:*	*1. вех видов ОМП* *2. всех видов обычного орудия* *3. обычного или высокоточного орудия* *4. поражающих факторов ядерного оружия*	**1**
20	*По способу изготовления средства индивидуальной защиты могут быть:*	*1. изолирующие или фильтрующие* *2. промышленные или из подручных средств* *3. простейшие или промышленные* *4. изолирующие или из подручных средств*	**2**
21	*Противопыльная тканевая маска защищает от:*	*1. радиоактивной пыли* *2. всех отравляющих веществ* *3. нервно-паралитического действия 4. вредных аэрозолей*	**1**
22	*При необходимости эвакуации второй комплект ключей от квартиры готовится для:*	*1. раздачи родственникам* *2. сдачи в РЭУ* *3. хранения в почтовом ящике* *4. изготовления третьего комплекта*	**2**

23	*Среди перечисленных укажите основной признак поражения зарином, зоманом, который послужит вам сигналом для экстремального применения противоядия – шприц- тюбика, таблетки тарена:*	*1. легкие судороги* *2. загрудинная боль* *3. миоз глаз (сужение зрачков)* *4. нарушение координации движения*	**3**
24	*Среди перечисленных укажите основной признак поражения синильной кислотой, который послужит вам сигналом для экстренного применения противоядия в ампуле:*	*1. металлический привкус во рту* *2. тяжесть в груди* *3. ослабление зрения* *4. учащенное сердцебиение*	**1**
25	*Гражданская оборона – составная часть оборонной функции государства, один из элементов системы обеспечения:*	*1. защиты населения от ЧС* *2. неприкосновенности государственных границ* *3. национальной безопасности страны* *4. обороны граждан в военное время*	**1**
26	*РСЧС может функционировать в режимах: повседневной деятельности:*	*1. повышенной готовности* *2. ликвидации последствий ЧС* *3. полной боевой готовности* *4. повышенной готовности, чрезвычайной ситуации.*	**4**
27	*Силы и средства РСЧС делятся на силы и средства наблюдения и контроля, а также силы и:*	*1. ликвидации последствий ЧС* *2. прогнозирование ЧС* *3. эвакуация населения* *4. разведки обстановки*	**1**
28	*Дополнительные патроны ДПГ-3 применяются с целью:*	*1. увеличения баланса войск спецназначения* *2. расширения возможностей респираторов* *3. усиления защитных свойств ОЗК 4. расширения защитных свойств противогазов по защите от АХОВ.*	**4**
29	*Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, называется:*	*1. стихийным бедствием* *2. экстремальной ситуацией* *3. чрезвычайной ситуацией* *4. чрезвычайным происшествием*	**3**
30	*Массовые заболевания животных называются:*	*1. эпидемия* *2. эпизоотия* *3. эпифитотия* *4. дезинсекция*	**2**
31	*Массовые заболевания людей называются:*	*1. эпидемия* *2. эпизоотия* *3. эпифитотия* *4. дезинсекция*	**1**
32	*Массовые заболевания культурных растений называются:*	*1. эпидемия* *2. эпизоотия* *3. эпифитотия* *4. дезинсекция*	**3**
33	*Для удаления радиоактивной пыли с зараженных поверхностей проводят:*	*1. дезактивацию* *2. дегазацию* *3. дератизацию* *4. дезинсекцию*	**1**

34	*Для нейтрализации капель отравляющих веществ на различных поверхностях проводится:*	*1. дезактивацию* *2. дегазацию* *3. дератизацию* *4. дезинсекцию*	**2**
35	*Для уничтожения микроорганизмов – возбудителей инфекционных болезней проводится:*	*1. дезактивацию* *2. дегазацию* *3. дератизацию* *4. дезинсекцию*	**3**
36	*Для уничтожения насекомых – переносчиков возбудителей инфекционных болезней проводится:*	*1. дезактивацию* *2. дегазацию* *3. дератизацию* *4. дезинсекцию*	**4**
37	*Для уничтожения грызунов – переносчиков возбудителей инфекционных болезней проводится:*	*1. дезактивацию* *2. дегазацию* *3. дератизацию* *4. дезинсекцию*	**3**
38	*При классификации ЧС по масштабам последствий учитываются следующие параметры: размеры зоны ЧС материальный ущерб число жертв и:*	*1. количество сил, задействованных для ликвидации* *2. число лиц, для которых нарушены условия жизнедеятельности* *3. количество средств, задействованных для ликвидации последствий* *4. территориальный уровень РСЧС руководства*	**2**
39	*При оповещении населения о ЧС по сети вещания сообщается о месте и времени аварии или стихийного бедствия, прогнозируемых масштабах и:*	*1. вероятных последствиях* *2. необходимых действиях населения* *3. способах эвакуации* *4. способах рассредоточения*	**2**
40	Обучение населения способом защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или в результате этих действий, является:	*1. правом руководителя предприятия 2. обязанностью самого населения* *3. задачей гражданской обороны* *4. правом штаба ГО субъекта РФ*	**3**
41	*Из перечисленных помещений в состав убежища не входит: 1. жилые отсеки 2. шлюзовые камеры 3. помещения для размещения ДЭС 4. санитарный узел 5. медицинская комната 6. пункт дезинфекции 7. пункт дегазации:*	*1. 1* *2. 4* *3. 6* *4. 6, 7.*	**4**
42	*Синильная кислота – это боевое отравляющее вещество в виде:*	*1. бесцветного газа с запахом прелого сена* *2. прозрачная жидкость с запахом горького миндаля* *3. жидкость синего цвета* *4. кристаллическое вещество без запаха белого цвета*	**2**
43	*К промышленным средствам защиты органов дыхания относятся:*	*1. ватно-марлевые повязки* *2. противопыльные тканевые маски 3. защитные комплекты* *4. противогазы.*	**4**

44	*По воздействию на организм человека боевые отравляющие вещества делятся на нервопаралитические, удушающие, общеядовитого действия и:*	*1. кожно-нарывного действия* *2. раздражающего действия* *3. ядовитого действия* *4. сонно-ступорного действия*	**1**
45	*Воинские формирования, специально предназначены для решения задач в области гражданской обороны, называются:*	*1. силами гражданской обороны* *2. службами гражданской обороны* *3. вооруженными силами РФ* *4. войсками гражданской обороны.*	**4**
46	*По сигналу «Внимание всем» необходимо немедленно:*	*1. сообщить соседям и родственникам* *2. включить радио и телевизор для прослушивания экстренных сообщений* *3. привести домой детей* *4. собрать вещи первой необходимости для эвакуации*	**2**
47	*Каждый уровень РСЧС имеет координирующие, постоянно действующие органы управления а также:*	*1. силы и средства РСЧС, системы связи и оповещения и резервы финансовых и материальных ресурсов* *2. силы и средства РСЧС, системы связи и освещения* *3. силы и средства РСЧС, резервы финансовых и материальных ресурсов* *4. системы освещения и резервы финансовых и материальных ресурсов*	**1**
48	*РСЧС структурно состоит из территориальной и ___ подсистем:*	*1. местной* *2. ведомственной* *3. функциональной* *4. региональной*	**3**
49	*В роли управляющего и организующего центры РСЧС выступает:*	*1. Президент РФ* *2. Министерство по делам ГО и ЧС 3. Председатель Правительства РФ 4. Совет безопасности РФ*	**2**
50	*Цунами относятся к ЧС ___ характера:*	*1. геофизического* *2. геологического* *3. гидрологического* *4. метеорологического*	**3**
51	*По сфере возникновения ЧС делятся на техногенные, природные и:*	*1. антропогенные* *2. экологические* *3. производственные* *4. биологические*	**2**
52	*Виды оружия, способные в результате их применения привести к массовым поражениям или уничтожению живой силы и техники противника, называются:*	*1. ядерным оружием* *2. химическим оружием* *3. оружием массового поражения* *4. бактериологическим оружием*	**3**
53	*Повреждение машин, станка, установки, поточной линии, здания, не повлекшие за собой значительного материального ущерба и серьезных человеческих жертв, классифицируется как:*	*1. авария* *2. чрезвычайная ситуация* *3. экстремальная ситуация* *4. производственная катастрофа.*	**1**

54	*Промежуточные пункты эвакуации развертываются для населения, эвакуируемого…*	*1. любым способом, вне зависимости реальности до пунктов размещения 2. пешим порядком, вне зависимости от дальности до пунктов размещения 3. любым способом, когда пункты размещения значительно удалены от исходного района 4. пешим порядком, когда пункты размещения значительно удалены от исходного района.*	**4**

4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации по дисциплине

Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Халилов, Ш. А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов ; под ред. Ш.А. Халилова. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 576 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0789-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815484 (дата обращения: 26.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Айзман Р.И., Омельченко И.В.Основы медицинских знаний: учеб.пособие для бакалавров. — М., 2013.

   Аксенова М., Кузнецов С., Евлахович и др.Огнестрельное оружие. —М., 2012.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред.проф. образования. — М., 2015.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А.Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред.проф. образования. — М., 2015.
4. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
5. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
6. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред.проф. образования. — М., 2014.
7. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
8. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л.Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
9. Микрюков В.Ю.Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов сред.проф.образования. — М., 2014.

10. Микрюков В.Ю.Основы военной службы:учебник для учащихся старших классов сред.образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.
11. Микрюков В.Ю.Азбука патриота. Друзья и враги России. —М., 2013.

Нормативные документы:

1. 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.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
6. Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 32 (Ч. 1). — Ст. 3301.
7. Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 5 (Ч. 2). — Ст. 410.
8. Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) (в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. — 2001. — № 49. — Ст. 4552.
9. Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. — 2006. — № 52 (Ч. 1). — Ст. 5496.
10. Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 1. — Ст. 16.
11. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011 ; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 25. — Ст. 2954.
12. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.
13. 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 РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.

14. 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.
15. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.
16. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.
17. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.
18. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — N 48. — Ст. 6724.
19. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.
20. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.
21. Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.
22. 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) (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2012.
23. 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» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).
24. *Кобяков Ю.П.*Физическая культура. Основы здорового образа жизни. —М., 2012.
25. *К осолапова Н.В.*, *Прокопенко Н.А.*, *Побежимова Е.Л.*Безопасность жизнедеятельности: практикум: учеб.пособие для учреждений нач. проф. образования. — М., 2013. *Митяев А.*Книга будущих командиров. —М., 2010.
26. *Назарова Е.Н.*, *Жилов Ю.Д.*Основы медицинских знаний и здорового образа жизни:учебник для студ. высш. учеб.заведений. — М., 2013.
27. Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013.

Интернет-ресурсы:

4. сайт МЧС РФ www.mchs.gov.ru
5. сайт МВД РФ www.mvd.ru
6. сайт Минобороны www.mil.ru

7. сайт ФСБ РФ www.fsb.ru
8. Академик. Словари и энциклопедии www.dic.academic.ru
9. BooksGid. Электронная библиотека www.booksgid.com
10. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов www.globalteka.ru/index.html
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам www.window.edu.ru
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks www.iprbookshop.ru
13. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность www.school.edu.ru/default.asp

Электронная библиотечная система www.ru/book