

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ «ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ  
МАШИНОСТРОЕНИЯ  
ИМ. Н.П.ТРАПЕЗНИКОВА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
к организации и проведению практических занятий (работ) по дисциплине  
**"Безопасность жизнедеятельности"**  
для студентов техникума

Иркутск, 2019

Безопасность жизнедеятельности: учебно-методические указания по выполнению практических занятий (работ) для студентов техникума, обучающихся по профессиям 23.01.03 Автомеханик, 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения, 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), 43.01.02 Парикмахер, 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования. – Иркутск: ГБПОУ ИТМ, 2019. – 49 стр.

Составитель:

Мирюков Ю.А., преподаватель-организатор ОБЖ высшей квалификационной категории

**РАССМОТРЕНЫ**

на заседании ЦК автомехаников, ТОРА,  
преподавателей физкультуры и ОБЖ  
Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	4
2. Список практических занятий (работ) по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» .....	5
3. Материалы практических занятий (работ) .....	6
3.1. Практическое занятие (работа). Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения.....	6
3.2. Практическое занятие. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.....	10
3.3. Практическая работа. Приборы радиационной и химической разведки и контроля...13	
3.4. Практическое занятие (работа). Правила действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения.....	16
3.5. Практическое занятие. Действия при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ. Действия при возникновении радиационной аварии. ..18	
3.6. Практическое занятие. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.....	21
3.7. Практическая работа. Строевая подготовка. Строевая стойка и повороты на месте. Движение строевым шагом.....	23
3.8. Практическая работа. Строевая подготовка. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении .....	27
3.9. Практическая работа. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова .....	31
3.10. Практическая работа. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.....	34
3.11. Практическая работа. Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.....	35
3.18. Практическая работа. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.....	37
3.19. Практическая работа. Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.....	40
3.20. Практическая работа. Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого.....	42
3.21. Практическая работа. Отработка на тренажёре искусственного дыхания и непрямого массажа сердца .....	45
4. Информационное обеспечение.....	48

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная работа содержит учебно-методические указания к практическим занятиям (работам) по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» и предназначена для студентов техникума, обучающихся **по рабочим профессиям**.

Цель разработки: направление и оказание помощи учащимся в выполнении практических занятий (работ) по предмету «Безопасность жизнедеятельности».

Выполнение практических занятий (работ) является неотъемлемым этапом изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Практическое занятие (работа) выполняется студентом во время учебного процесса в соответствии с перспективно-тематическим планом на основании нормативных документов, методических указаний, полученных теоретических знаний и опыта работы.

Практические занятия (работы) включают вопросы для теоретического ознакомления с темой, выполнения практических заданий, материалы и оборудование, контрольные вопросы или тестовые задания.

Результаты практических занятий (работ) заносятся студентом в тетрадь для контрольных и практических занятий, при необходимости, в процессе выполнения работы, студент получает консультацию преподавателя. Тетрадь является итоговым документом подтверждающим выполнение практических занятий учащимся. Пропущенное практическое занятие (работа) должно быть отработано. При отработке студент полностью сдает теоретический материал по соответствующей теме, выполняет (по необходимости) практическую работу и защищает её.

Основные этапы выполнения практического занятия (работы):

1. Изучение материала по теме практической работы.
2. Ответы на контрольные вопросы практической работы (в письменном, тестовом или электронном виде, по заданию преподавателя).
3. Выполнение расчетной части (если она предусмотрена).
4. Оформление графиков, схем, диаграмм (если они предусмотрены).
5. Выполнение практической части занятия (надевание костюма ОЗК, показать порядок работы с прибором, изготовить ватно-марлевую повязку, выполнить остановку кровотечения и др.)

### **Критерии выставления оценок за практические занятия (работы):**

#### **Теоретическая часть работы**

**Оценка «отлично»** ставится за работу, выполненную за 10-15 минут до окончания занятия, без ошибок и погрешностей, с ответами на все поставленные вопросы в методической разработке и устной защиты работы (ответа на 1-2 заданных вопроса преподавателем по теме занятия).

**Оценка «хорошо»** ставится за работу, выполненную без ошибок и погрешностей, с ответами на все вопросы из методической разработки, но без устной защиты работы.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится за работу, в которой имеются неправильные ответы на 1-2 вопроса.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если невыполнены условия на оценку «удовлетворительно»

В некоторых практических работах, например: «Строевая подготовка» и «Огневая подготовка», выполнение теоретической части отсутствует. Оценка выставляется за практическое выполнение строевых приемов, порядка и времени на выполнение упражнений по огневой подготовке.

#### **Практическая часть работы**

В практических занятиях (работах), где необходимо выполнение теоретического отчета по работе и выполнение практического задания, выставляются две оценки. Крите-

рий оценки за выполнение практического задания прописывается отдельно в каждой практической задаче.

**ВАЖНО:** преподаватель оставляет за собой право, вносить в течение года изменения и корректировки в материалы практических занятий и работ.

## **2. СПИСОК ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (РАБОТ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

- Практическое занятие. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения.
- Практическое занятие. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.
- Практическое занятие. Приборы радиационной и химической разведки и контроля.
- Практическое занятие. Правила действий при возникновении пожара, использовании средствами пожаротушения.
- Практическое занятие. Действия при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ. Действия при возникновении радиационной аварии.
- Практическое занятие. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.
- Практическое занятие. Строевая подготовка. Строевая стойка и повороты на месте. Движение строевым шагом.
- Практическое занятие. Строевая подготовка. Выход из строя. Движение строевым шагом. Выполнение воинского приветствия.
- Практическое занятие. Военно-учетные специальности. Профессиональные знания и область их применения при исполнении обязанностей военной службы по полученной профессии.
- Практическое занятие. Неполная разборка и сборка автомата.
- Практическое занятие. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.
- Практическое занятие. Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.
- Практическое занятие. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.
- Практическое занятие. Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.
- Практическое занятие. Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного.
- Практическое занятие. Отработка на тренажере искусственного дыхания. Отработка на тренажере непрямого массажа сердца.

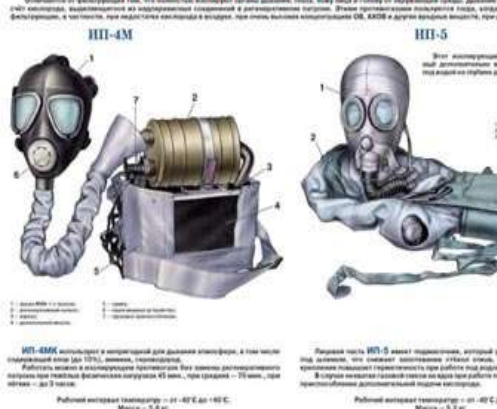


### ПРОТИВОГАЗЫ ДЕТСКИЕ ФИЛЬТРУЮЩИЕ



Для детей – ДП-6, ДП-6м, ПДФ-7, ПДФ-2Д, ПДФ-2Ш, а также камера защитная детская КДЗ-6. Следует иметь в виду, что фильтрующие противогазы от окиси углерода (угарного газа (СО)) не защищают, поэтому для защиты от окиси углерода используют дополнительный гопкалитовый патрон, который состоит из гопкалита, осушителя, наружной горловины для навинчивания соединительной трубки, внутренней горловины для присоединения к противогазной коробке.

### ПРОТИВОГАЗЫ ИЗОЛИРУЮЩИЕ



Изолирующие противогазы (ИП-4М, ИП-4МК, ИП-5, ИП-46, ИП-46м) являются специальными средствами защиты органов дыхания, глаз, кожи лица от всех вредных примесей, содержащихся в воздухе. Их используют в том случае, когда фильтрующие противогазы не обеспечивают такую защиту, а также в условиях недостатка кислорода в воздухе. Необходимый для дыхания воздух обогащается в изолирующих противогазах кислородом в регенеративном патроне, снаряжённом специальным веществом (перекись и надперекись натрия).

Противогаз состоит из: лицевой части, регенеративного патрона, дыхательного мешка, каркаса и сумки.

### РЕСПИРАТОРЫ ПРОТИВОАЭРОЗОЛИ



Респираторы, противопыльные тканевые маски и ватно-марлевые повязки. В системе гражданской обороны наибольшее применение имеет респиратор Р-2. Респираторы применяются для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли и при действиях во вторичном облаке бактериальных средств. **Респиратор Р-2** представляет собой фильтрующую полумаску, снабжённую двумя клапанами входа и одним клапаном выхода (с предохранительным экраном), оголовьем, состоящим из эластичных тесёмок и носовым зажимом. Если во время пользования респиратором появится много влаги, то рекомендуется его на 1 – 2 минуты снять, удалить влагу, протереть внутреннюю поверхность и снова надеть.

**Средства защиты кожи.** Наряду с защитой от паров и капель ОВ предохраняют открытые участки тела, одежду, обувь и снаряжение от заражения радиоактивными веществами и биологическими средствами. Кроме того, они полностью задерживают а-частицы и в значительной мере ослабляют воздействие б-частиц.

К изолирующим средствам защиты кожи относятся **общевоинской защитный комплект (ОЗК), легкий защитный костюм (Л-1) и специальная защитная одежда.**

Общевоинской защитный комплект состоит из защитного плаща, защитных чулок и защитных перчаток.





ходящуюся во флаконе, и набор салфеток. Предназначен для обеззараживания участков кожи, прилегающей к ним одежды и СИЗ, населения старше 7-летнего возраста от боевых ОВ и БС. Необходимо избегать попадания жидкости в глаза.

Последовательность обработки: надорвать пакет по разрезу, извлечь влажную салфетку и протереть открытые участки кожи (шея, кисти рук), а также наружную поверхность маски противогаза, который был надет. Другой салфеткой протереть воротничок и края манжет одежды, прилегающие к открытым участкам кожи. Дегазирующую салфетку можно использовать при дезактивации кожных покровов, загрязненных РВ, когда не удастся водой и мылом снизить наличие РВ до допустимых пределов.

### **Пакет перевязочный индивидуальный медицинский (ППИ)**

Применяется пакет перевязочный (ППИ) для перевязки ран, ожогов и остановки некоторых видов кровотечения. Представляет собой стерильный бинт с двумя ватно – марлевыми подушечками (особенно необходимы при сквозных ранениях), заключенными в непроницаемую герметическую упаковку. Порядок пользования ППИ: разорвать по надрезу наружную оболочку и снять ее; развернуть внутреннюю оболочку; одной рукой взять конец, а другой – скатку бинта и развернуть повязку; на раневую поверхность накладывать так, чтобы их поверхности, прошитые цветной ниткой, оказались наверху.



**Задание 2.** Ответьте письменно на поставленные вопросы исходя из прослушанной на уроке и прочитанной информации.

1. Для чего предназначены средства индивидуальной защиты?
2. Чем обеспечивается защита от угарного газа в фильтрующих противогазах?
3. В каких случаях применяют изолирующие противогазы?
4. Для чего применяют респираторы?
5. Распишите порядок применения шприц-тюбика из аптечки АИ-1 (2)?
6. Как работать с пакетом противохимическим индивидуальным?
7. Для чего нужны две ватно-марлевые подушечки в пакете ППИ?

**Задание 3.** Выполните надевание ОЗК или Л-1.

### **Порядок надевания ОЗК**

1. Надеть противогаз (при наличии отравляющих веществ);
2. Надеть защитные чулки (определив левый и правый), застегнуть хлястики на чулках и шпальки, завязать тесьму на брючном ремне;
3. Продеть концы держателей в рамки в низу плаща и закрепить в рамках держателей;
4. Надеть плащ в рукава и застегнуть шпальки, начиная с верхнего (первого) до шестого включительно;
5. Застегнуть седьмой центральный шпальёк сначала правой, а затем левой пол плаща и закрепить их закрепкой;
6. Продолжить застегивать полы плаща на шпальки так, чтобы левая пола обхватывала левую, а правая - правую ногу;
7. Держатели двух шпальков, расположенные ниже центрального шпалька, закрепить закрепками;
8. Застегнуть боковые хлястики плаща на шпальки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями;
9. Надеть капюшон плаща поверх противогаза;
10. Завернуть рукава плаща;

11. Надеть перчатки, развернуть рукава плаща;
12. Петли на большие пальцы надеть поверх перчаток.

### Практическое занятие

#### Средства коллективной защиты от оружия массового поражения

**Время:** 1 ч.

**Место:** ауд.–103.

**Учебные и воспитательные цели:**

Закрепление знаний и отработка практических навыков по правилам поведения в защитных сооружениях и поддержанию их в готовности.

**Воспитательные цели:** сформировать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей.

**Задание:** прочитайте внимательно информацию по методической разработке. Выполните по указанию преподавателя практическую часть занятия и ответьте письменно на поставленные вопросы исходя из прослушанной на уроке и прочитанной информации.

#### Убежища

К убежищам относятся сооружения, обеспечивающие наиболее надежную защиту людей от всех поражающих факторов ядерного взрыва: ударной волны, светового излучения, проникающей радиации (включая и нейтронный поток) и радиоактивного заражения. Убежища защищают также от боевых токсических химических веществ, бактериальных средств, от высоких температур и вредных газов в зонах пожаров, от обвалов и обломков разрушений при взрывах.

Убежище обычно состоит из основных помещений, предназначенных для размещения укрываемых людей, шлюзовых камер и вспомогательных помещений, входов, фильтровентиляционной камеры, санитарно-бытовых отсеков, а в ряде случаев – и мест для защитной дизельной установки и артезианской скважины. В убежище большой вместимости могут быть выделены помещения под кладовую для продуктов питания и медицинскую комнату.

Помещения, предназначенные для размещения укрываемых, рассчитываются на определенное количество людей: на одного человека должно быть не менее  $0,5 \text{ м}^2$  площади пола и  $1,5 \text{ м}^3$  внутреннего объема. В них оборудуются двух– или трехъярусные нары (скамейки для сидения и полки для лежания). Места для сидения имеют размер  $0,45 \times 0,45 \text{ м}$ , а для лежания –  $0,55 \times 1,8 \text{ м}$ . Для того чтобы в помещения не проникал зараженный воздух, они хорошо герметизируются. Это достигается увеличением плотности стен и перекрытий, заделкой в них всех технологических отверстий, а также соответствующим оборудованием входов. Убежище обычно имеет не менее двух входов, расположенных в противоположных сторонах. Встроенное убежище должно иметь, кроме того, аварийный выход.

В фильтровентиляционной камере размещается агрегат, обеспечивающий вентиляцию помещений убежища и очистку наружного воздуха. Он может работать в двух режимах: чистой вентиляции и фильтровентиляции. В первом случае воздух очищается от грубодисперсной радиоактивной пыли (в противопыльном фильтре), во втором – от остальных радиоактивных веществ, химических веществ и бактериальных средств (в фильтрах-поглотителях). Количество наружного воздуха, подаваемого в убежище в режиме чистой вентиляции, от 7 до  $20 \text{ м}^3/\text{ч}$  (а в режиме фильтровентиляции – от 2 до  $8 \text{ м}^3/\text{ч}$  на укрываемого человека). При расположении убежища в месте, где возможны сильный пожар или загазованность территории, может предусматриваться режим полной изоляции помещений с регенерацией воздуха в них. Если убежище загерметизировано надежно, то после закрытия входов и приведения фильтровентиляционного агрегата в действие давление возду-

ха внутри становится несколько выше атмосферного (образуется так называемый подпор, что не позволяет наружному воздуху проходить через мелкие щели вовнутрь убежища).

В помещениях убежища должны быть комплект средств для ведения разведки (дозиметрические приборы, приборы химической разведки и т. п.), защитная одежда, средства тушения пожара, аварийный запас инструмента, средства аварийного освещения, запас продовольствия и воды.

### **Противорадиационные укрытия (ПРУ)**

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

Для повышения защитных свойств в помещениях, оборудуемых под ПРУ, заделывают оконные и лишние дверные проемы, насыпают слой грунта на перекрытие и делают, если нужно, грунтовую подсыпку снаружи у стен, выступающих выше поверхности земли. Герметизация помещений достигается тщательной заделкой трещин, щелей и отверстий в стенах и потолке, в местах примыкания оконных и дверных проемов, стыков отопительных и водопроводных труб, подгонкой дверей и обивкой их войлоком с уплотнением притвора валиком из мягкой плотной ткани.

### **Простейшие укрытия**

Наиболее доступными простейшими укрытиями являются щели – открытые и перекрытые. Если люди укроются даже в простых, открытых щелях, то вероятность их поражения ударной волной, световым излучением и проникающей радиацией ядерного взрыва уменьшится в 1,5–2 раза по сравнению с пребыванием на открытой местности, а возможность облучения в результате радиоактивного заражения сократится в 2–3 раза. Если же щель перекрыть, то защита от светового излучения будет полной, от ударной волны она увеличится в 2,5–3 раза, а от проникающей радиации и радиоактивного излучения при толщине грунтовой обсыпки поверх перекрытия 60–70 см – в 200–300 раз. Перекрытие щели предохраняет от непосредственного попадания на одежду и кожу людей радиоактивных и химических веществ, бактериальных средств, а также от поражения обломками разрушающихся зданий.

Щели не обеспечивают защиты от боевых токсичных химических веществ и бактериальных средств. Для защиты от них следует применять средства индивидуальной защиты: в перекрытых щелях – средства защиты органов дыхания; в открытых щелях, кроме того, и средства защиты кожи.

Щели располагают вне зон возможных завалов, на удалении от наземных зданий, равном примерно половине высоты ближайшего здания плюс 3 м, а при наличии свободной территории и на большем. Вместе с тем их оборудуют по возможности ближе к местам постоянного или предполагаемого пребывания людей, которые будут пользоваться укрытиями.

Правила поведения укрываемых в защитных сооружениях гражданской обороны

#### **Укрываемые в ЗС ГО обязаны:**

- быстро и без суеты занять указанные места в помещении;
- выполнять правила поведения, все распоряжения личного состава группы (звена) по обслуживанию ЗС ГО;
- поддерживать чистоту и порядок в помещениях;
- содержать в готовности средства индивидуальной защиты;
- по распоряжению командира группы (звена) по обслуживанию ЗС ГО выполнять работу по подаче воздуха в убежище с помощью электроручного вентилятора;
- оказывать помощь группе (звену) по обслуживанию ЗС ГО при ликвидации аварий и устранении повреждений инженерно-технического оборудования;

выполнять уборку помещений по распоряжению старших групп;  
соблюдать правила техники безопасности (не входить в фильтровентиляционное помещение и помещение дизельной электростанции; не прикасаться к электрорубильникам и электрооборудованию, к баллонам со сжатым воздухом, регенеративным установкам, гермоклапанам, клапанам избыточного давления, запорной арматуре на водопроводе и канализации, к дверным затворам и другому оборудованию).

Укрываемым в ЗС ГО запрещается:

курить и употреблять спиртные напитки;  
приводить (приносить) в ЗС ГО домашних животных (собак, кошек и др.);  
приносить легковоспламеняющиеся, взрывоопасные и едкие вещества, а также громоздкие вещи;

шуметь, громко разговаривать, ходить по ЗС ГО без надобности, открывать двери и выходить из ЗС ГО;

включать радиоприемники, магнитофоны и другие радиосредства;

применять источники освещения с открытым огнем (керосиновые лампы, свечи, карбидные фонари и др.). Указанные источники освещения применяются только по разрешению командира группы (звена) по обслуживанию ЗС ГО на короткое время в случае крайней необходимости – при проведении аварийных работ, оказания помощи пострадавшим и т.д.

Прием пищи желательно производить тогда, когда вентиляция отключена. Предпочтительнее продукты без острых запахов и по возможности в защитной упаковке (в пергаментной бумаге, целлофане, различного вида консервы). Рекомендуются следующий набор для дневной нормы питания взрослого человека: сухари, печенье, галеты в бумажной или целлофановой упаковке, мясные или рыбные консервы, готовые к употреблению, конфеты, сахар-рафинад.

На каждое убежище составляются план, карточка привязки убежища и схема путей эвакуации людей из убежища.

Ответьте на поставленные вопросы практического занятия, используя материалы теоретического и практического уроков по теме занятия:

1. В защитном помещении необходимо укрыть 100 человек. Рассчитайте необходимую общую площадь пола и внутренний объём защитного помещения в убежище?
2. Какова должна быть толщина грунтовой обсыпки простейшего укрытия, чтобы уменьшить уровень радиации примерно в 100 раз?
3. Для чего необходим подпор воздуха в убежище и за счёт чего он выполняется?
4. Каким оборудованием и запасами оборудуются убежища для надёжной защиты укрываемых?
5. Что запрещается в защитных сооружениях?

## **Практическая работа**

### **Приборы радиационной и химической разведки и контроля**

**Время:** 1ч.

**Место:** ауд.–103.

**Учебные и воспитательные цели:**

Закрепление знаний и отработка практических навыков по порядку работы с приборами радиационной и химической разведки и контроля.

Уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать приборы радиационной и химической разведки и контроля.

**Воспитательные цели:** сформировать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей.

**Задание:** прочитайте внимательно информацию по методической разработке. Выполните по указанию преподавателя порядок работы с одним из приборов.

### Приборы радиационной разведки

**Измеритель мощности дозы ДП-5В** предназначен для измерения мощности экспозиционной дозы над радиоактивно зараженной местностью, а также для измерения заражения поверхностей различных предметов по у-излучению. Он позволяет измерять мощности дозы в диапазоне от 0,5 до 200 Р/ч и степень радиоактивного заражения по у-излучению от 0,05 до 5000 мР/ч. Диапазон измерений разбит на 6 поддиапазонов. Прибор состоит из измерительного пульта и блока детектирования (зонда), соединенных гибким кабелем.

Правила пользования.

1. Установить переключатель режимов работы в положение «Реж.».
2. При определении мощности дозы по у-излучению, экран зонда устанавливаем положение «Г» напротив метки «I»
3. Вращением ручкой «Режим», устанавливаем стрелку прибора напротив треугольной метки (Δ).
4. Подносим зонд к объекту измерения, переключателем устанавливаем первый предел измерения «200» и т.д. до появления сигнала в наушниках (количество щелчков за 30 секунд равно уровню микро-рентген мР/ч, а также показания стрелки прибора.

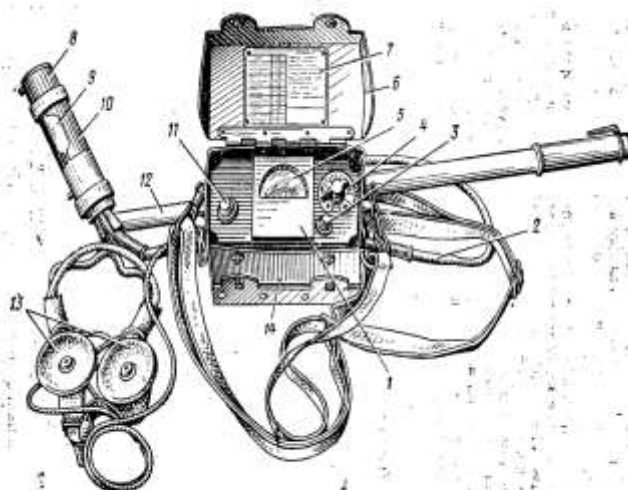


Рис. 9. Измеритель мощности дозы ДП-5В:

1 — измерительный пульт; 2 — соединительный кабель; 3 — экран зонда; 4 — переключатель режимов работы; 5 — индикатор; 6 — экран зонда; 7 — экран зонда; 8 — экран зонда; 9 — экран зонда; 10 — блок детектирования; 11 — контрольный источник; 12 — трубка зонда; 13 — трубка зонда; 14 — трубка зонда; 15 — трубка зонда; 16 — трубка зонда; 17 — трубка зонда

5. Для измерения  $\beta$ -зараженности поверхности объекта экран зонда устанавливается в положение Б и зонд также должен находиться на расстоянии 1 см от поверхности объекта. Увеличение показаний прибора свидетельствует о наличии  $\beta$ -заражения.

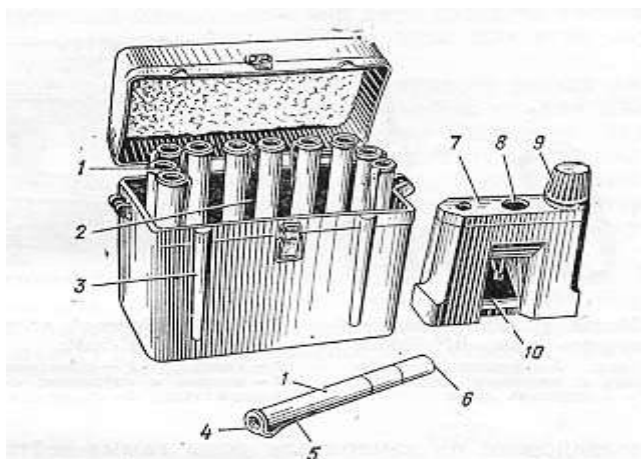


Рис. 14. Комплект измерителей дозы ИД-1:  
 1 — измеритель дозы ИД-1; 2 — гнездо для зарядного устройства; 3 — футляр; 4 — окуляр; 5 — держатель; 6 — защитная оправка; 7 — зарядное устройство ЗД-Б; 8 — зарядно-контактное гнездо; 9 — ручка зарядно-контактного узла; 10 — поворотное зеркало

### Индивидуальный дозиметр ИД-1

ИД-1 предназначен для индивидуального контроля полученного облучения личного состава. ИД-1 - гамма-нейтронный дозиметр. Регистрирует дозы от 20 рад. до 500 рад. Вес 40 г. Самозаряд — 1 деление за 24 часа. В комплекте 10 дозиметров

Детектор сохраняет набранную дозу в течение 12 месяцев и более, он может накапливать дозу при пробном периодическом облучении.

### Подготовка к работе и порядок работы

Для приведения дозиметра в рабочее состояние его следует зарядить.

#### Порядок зарядки дозиметра на зарядном устройстве следующий:

- поверните ручку зарядного устройства против часовой стрелки до упора;
- вставьте дозиметр в зарядно-контактное гнездо зарядного устройства;
- направьте зарядное устройство зеркалом на внешний источник света;
- добейтесь максимального освещения шкалы поворотом зеркала;
- нажмите на дозиметр и, наблюдая в окуляр, поворачивайте ручку зарядного устройства по часовой стрелке до тех пор, пока изображение нити на шкале дозиметра не установится на «0», после этого выньте дозиметр из зарядно-контактного гнезда;
- проверьте положение нити на свет: при вертикальном положении нити, ее изображение должно быть на «0».

Дозиметр во время работы в поле носится в кармане одежды. Периодически наблюдая в окуляр дозиметра, определяют по положению изображения нити на шкале дозиметра величину дозы гамма-нейтронного излучения, полученную во время работы.

Чтобы исключить влияние прогиба нити на показания дозиметра, отсчет необходимо производить при вертикальном положении изображения нити.

**Опасные химические и отравляющие вещества** имеют запах, цвет, вкус и т.д., т.е. их присутствие в окружающей природной среде можно обнаружить по внешним признакам. Однако высокая токсичность ОХВ и ОВ исключает эту возможность. При первых признаках присутствия в воздухе или на местности ОХВ и ОВ необходимо немедленно надеть противогаз и только после этого с помощью средств химической разведки определять наличие этих веществ.

**Войсковой прибор химической разведки (ВПХР)** предназначен для определения в воздухе, на местности, технике и оборудовании паров (газов) ОВ и ОХВ зарина, зомана, иприта, фосгена, дифосгена, синильной кислоты, хлорциана, а также паров V-газов в воздухе..



Прибор состоит из корпуса с крышкой, насоса с насадкой, бумажных кассет с индикаторными трубками, грелки с патронами, противодымных фильтров, защитных колпачков.

Индикаторные трубки представляют собой запаянные стеклянные трубки, внутри которых помещены реактивы и наполнители.

Например: индикаторные трубки

- с одним красным кольцом и красной точкой — для определения ФОВ (зарин, зоман, ви-газы);
- с тремя зелеными кольцами — для определения общецыдовитых ОВ (синильная кислота и хлорциан)
- с одним зеленым кольцом -- удушающих ОВ (фосген и дифосген);
- с одним желтым кольцом — для определения кожно-нарывных ОВ (иприт).
- с одним синим кольцом — для определения аммиака.

Принцип работы ВПХР основан на изменении после просасывания через нее ручным поршневым насосом анализируемого воздуха. По изменению окраски наполнителя и её интенсивности или времени перехода окраски судят о наличии ОВ и его примерной концентрации.

### **Порядок работы с прибором ВПХР**

#### **А. Замер заражённости в воздухе.**

1. Извлечь насос из переносного ящика.
2. Достать индикаторную трубку, держа насос вертикально, вставить индикаторную трубочку в соответствующее по цветным рискам на насосе отверстие и обломить вначале конец трубочки с ваткой, затем перевернув трубочку обломить конец трубочки с цветными рисками и вдавить индикаторную трубочку в отверстие в насосе до прокола внутренней ампулы. Увидеть, что ватка в трубочке пропиталась жидкостью из ампулы. Вставить эту трубочку в верхнее отверстие в насосе и выполнить необходимое количество качаний насосом, прокачивая заражённый воздух через трубочку в насосе.

#### **Б. Замер заражённости в грунте.**

Для замера наличия отравляющих веществ в грунте необходимо лопаткой забрать грунт и засыпать его в стеклянную баночку. Вернувшись в лабораторию, достать насос из переносного ящика, выполнить процедуру действий по замеру заражённости в воздухе (без качания воздуха насосом), накрутить на насос стеклянный переходник, откинуть запорное кольцо с переходника и вставить в углубление с дырочками сначала бумажный фильтр из набора, затем засыпать лопаткой из стеклянной баночки пробный грунт поверх бумажного фильтра в стеклянном переходнике, закрыть грунт пластиковым фильтром с дырочками, закрепить всё это стопорным кольцом и выполнить необходимое количество качаний указанное на бумажном носителе индикаторных трубочек. По степени изменения окраски наполнителя индикаторной трубки, определяем уровень заражённости грунта.

Практическая часть работы:

1. Покажите порядок работы с приборами (на выбор преподавателя).

## **Практическое занятие (работа)**

### **Правила действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения**

**Время:** 1ч.

**Место:** ауд.–103.

#### **Учебные и воспитательные цели:**

Закрепление знаний и отработка практических навыков при возникновении пожара и по порядку работы с огнетушителями.

Уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать первичные средства пожаротушения.

**Воспитательные цели:** сформировать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей.

**Задание:** прочитайте внимательно информацию по методической разработке. Выполните по указанию преподавателя порядок работы с одним из огнетушителей и ответьте письменно на поставленные вопросы.

**ПОЖАР** — это неконтролируемый процесс горения, уничтожающий материальные ценности и создающий угрозу жизни и здоровью людей.

Основными причинами пожара являются: неисправности в электрических сетях, нарушение технологического режима и мер пожарной безопасности (курение, разведение открытого огня, применение неисправного инструмента, эксплуатация неисправного оборудования и т.п.).

**Основными опасными факторами пожара являются** тепловое излучение, высокая температура, отравляющее действие дыма (продуктов сгорания: окиси углерода и др.) и снижение видимости при задымлении.

**ВЗРЫВ** — это горение, сопровождающееся высвобождением большого количества энергии в ограниченном объеме за короткий промежуток времени. Взрыв приводит к образованию и распространению со сверхзвуковой скоростью взрывной ударной волны (с избыточным давлением более 5 кПа), оказывающей ударное механическое воздействие на окружающие предметы.

**Основными поражающими факторами** взрыва являются воздушная ударная волна и осколки оборудования и предметов, осколки взрывных устройств.

#### **Как действовать при пожаре и взрыве?**

При обнаружении возгорания реагируйте на пожар быстро, используя все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители и т.д.). Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, вызовите пожарную охрану предприятия (при ее наличии) или города по телефону 112.


При эвакуации, горящие помещения и задымленные места проходите быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной плотной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись — в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше.

Отыскивая пострадавших, окликните их. Если на человеке загорелась одежда, помогите сбросить ее, либо набросьте на горящего любое покрывало и плотно прижмите. Если доступ воздуха ограничен, горение быстро прекратится. Не давайте человеку с горящей одеждой бежать.




Если нет возможности эвакуироваться из помещения, рядом с которым идёт пожар, то необходимо срочно закупорить все щели в окнах и дверях, открыть воду при её наличии, прикрыть рот и голову влажной тканью и лечь на пол. Приготовить средства индивидуальной защиты (ГДЗК, противогазы, респираторы и др.). Использование противогазов типа ГП-5, ГП-7 возможно только при концентрации кислорода в воздухе более 16-18% (при более низком содержании кислорода фильтрующие противогазы не помогают). При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

### Огнетушитель порошковый ОП-3

	<p>Предназначен для укомплектования легковых автомобилей, а также применения в бытовых условиях в качестве первичного средства тушения пожаров класса А (твердых веществ), С (горючих газов), В (горючих жидкостей или плавящихся твердых тел) и электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В (в зависимости от марки применяемого огнетушащего порошка).</p>
<p>Порядок приведения огнетушителя в рабочее состояние: поднести огнетушитель к очагу пожара с учетом безопасного от теплового воздействия расстояния. Выдернуть чеку и отвести рукоятку запуска от корпуса огнетушителя. Направить сопло распылителя на очаг пожара, нажать на клавишу, расположенную сверху над рукояткой запуска. Тушение производить только с наветренной стороны. Огнетушитель запрещено устанавливать вблизи нагревательных приборов, он должен быть защищен от воздействия солнечных лучей.</p>	

### Огнетушители углекислотные (ОУ)

 <p><b>Выход заряда - 8 сек.</b></p>	<p>Углекислотные огнетушители предназначены для тушения загораний веществ, горение которых не может происходить без доступа воздуха, загораний электроустановок, находящихся под напряжением не более 1000В, жидких и газообразных веществ (класс В, С). Углекислотными огнетушителями предпочтительно оборудовать противопожарные щиты в лакокрасочных цехах, на складах, АЗС и на территории промышленных предприятий на транспортных средствах, в электроустановках, находящихся под напряжением до 1000В, в музеях, картинных галереях, архивах. в офисных помещениях при наличии оргтехники, а также в жилом секторе.</p>
---	--

Огнетушители не предназначены для тушения загораний веществ, горение которых может происходить без доступа воздуха (алюминий, магний и их сплавы, натрий, калий), такими огнетушителями нельзя тушить дерево.

Порядок работы: выдернуть чеку; направить раструб на очаг горения с расстояния 1.5-2 метра; нажать на рычаг. Запрещено держаться за раструб при использовании огнетушителя.

### Огнетушители воздушно-пенные (ОВП)

Предназначены для тушения различных веществ и материалов, за исключением щелочных металлов и электроустановок.

Огнетушители ОВП обеспечивают подачу воздушно-механической пены. Огнетушащий состав - раствор пенообразователя. Огнетушители ОВП используются при тушении пожаров класса А и В (дерево, бумага, краска, ГСМ). Эксплуатируются при температуре от +5оС до +50оС.

Перезарядка - один раз в год. Применение для тушения электроустановок, находящихся под напряжением НЕ ДОПУСКАЕТСЯ. Длина выброса 3м.

Вопросы для контроля знаний по практическому занятию (работе)

1. Перечислите поражающие факторы пожара и взрыва.
2. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при выходе из горящего помещения.
3. Что необходимо предпринять, если на человеке загорелась одежда?
4. В каком случае возможно использование фильтрующего противогаза при задымлённости помещения?
5. Для тушения, каких предметов предназначен огнетушитель марки ОУ-5.
6. Меры безопасности при использовании углекислотного огнетушителя?
7. Покажите порядок работы с огнетушителем (на выбор преподавателя).

### Практическое занятие

**Действия при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ. Действия при возникновении радиационной аварии**

**Время:** 1ч.

**Место:** ауд.-103.

**Учебные и воспитательные цели:**

Закрепление знаний и отработка практических навыков при наличии в воздухе сильно действующих ядовитых веществ и радиационной аварии.

Уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; изготавливать ватно-марлевую повязку

**Воспитательные цели:** сформировать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей.

**Задание:** прочитайте внимательно информацию по методической разработке. Изготовьте ватно-марлевую повязку и ответьте письменно на поставленные вопросы.

**Задание 1.** Внимательно прочитайте материал по первому вопросу и ответьте на поставленные вопросы.

#### **Действия при возникновении аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ.**

Химические предприятия, производящие или использующие АХОВ, как хлор, аммиак, фосген, синильная кислота, сернистый ангидрид, в случае аварийных ситуаций представляют опасность для населения. Аварии могут сопровождаться выбросом АХОВ в атмосферу, а распространение зараженного воздуха может привести к поражению органов дыхания, глаз, кожных покровов у людей.

Наиболее распространенными АХОВ является хлор и аммиак. **ХЛОР** – газ зеленовато-желтого цвета с резким удушающим запахом. Тяжелее воздуха. При испарении и соединении с водяными парами в воздухе стелется над землей в виде тумана зеленовато-белого цвета, может проникать в нижние этажи и подвальные помещения зданий. При выходе в атмосферу из неисправных ёмкостей дымит. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.

Признаки отравления: резь в глазах, слезотечение, сухой кашель, резкая боль в груди, рвота, нарушение координации движения, одышка, отёк легких. Пострадавший задыхается, лицо синее, он мечется, но тотчас падает и теряет сознание. Возможен смертельный исход при вдыхании высоких концентраций.

**Первая помощь.** Дать увлажненный кислород, нашатырный спирт. Слизистые и кожу промыть 2% раствором соды. Тепло, кодеин, искусственное дыхание.

**Средства индивидуальной защиты:** гражданские противогазы всех типов, камеры защитные детские, а при их отсутствии – ватно-марлевые повязка, предварительно смоченная водой или 2% раствором питьевой соды.

**Место эвакуации** – верхние этажи зданий, природные возвышенности.

**АММИАК** – бесцветный газ с резким удушающим запахом нашатыря и едким вкусом. Легче воздуха в 1.7 раза. Хорошо растворим в воде. При выходе в атмосферу из неисправных ёмкостей, дымит. Опасен при вдыхании. При высоких концентрациях возможен смертельный исход. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.

**Признаки отравления:** учащенное сердцебиение, нарушение частоты пульса, насморк, кашель, резь в глазах и слезотечение, затрудненное дыхание, а при тяжелом отравлении – тошнота и нарушение движений, бредовое состояние, потеря памяти. **Средства индивидуальной защиты:** ватно-марлевая повязка, предварительно смоченная водой или 5% раствором лимонной кислоты.

**Место эвакуации** – подвалы зданий, природные низменности.

**Первая помощь при поражении аммиаком.**

Вынести пораженного на свежий воздух, по возможности дать дышать теплыми водяными парами 10% раствора ментола, хлороформа, дать теплое молоко с боржомом или водой. При удушье – дать подышать кислородом. При остановке дыхания – сделать искусственной дыхание. При поражении кожи – обильно промыть чистой водой или наложить примочки из 5% р-ра уксусной, лимонной и соляной кислоты. При попадании в глаза – немедленно промыть глаза водой или 2% раствором борной кислоты, в глаза закапать 2-3 капли 30% раствора альбумида, в нос – теплое растительное масло.

**Действия населения при оповещении о химическом заражении.** Оповещение населения местными органами управления по делам ГО и ЧС о химической аварии осуществляется сиренами, прерывистыми гудками предприятий, что означает сигнал "Внимание всем!". Услышав его, немедленно включите громкоговоритель, радио или телеприемник. Прослушайте сообщение.

Получив информацию о выбросе в атмосферу АХОВ или применении неизвестными лицами опасных химических веществ и об опасности химического заражения, наденьте средства индивидуальной защиты органов дыхания, простейшие средства защиты кожи (плащи, накидки), укройтесь в ближайшем убежище или покиньте район аварии.

Если отсутствуют средства индивидуальной защиты, нет по близости убежищ и выйти из района аварии невозможно, оставайтесь в помещении, включите радиоточку и ждите сообщений органов управления по делам ГО и ЧС. Плотно закройте окна и двери, дымоходы, вентиляционные отдушины (люки). Входные двери зашторьте, используя одеяла и любые плотные ткани. Закройте щели в окнах, дверях и стыках рам плёнкой, лейкопластырем или обычной бумагой.

Помните! надёжная герметизация жилища полностью исключает проникновение АХОВ в помещение. Нельзя укрываться на первых этажах многоэтажных зданий, в подвальных и полуподвальных помещениях (при выбросе хлора), авария может застать Вас на улице, в транспорте. Поэтому, услышав распоряжение об эвакуации, будьте внимательны к указаниям органов управления по делам ГО и ЧС. Покидая квартиру, выключите источники электроэнергии, возьмите с собой личные документы, необходимые вещи, наденьте противогаз или ватно-марлевую повязку, накидку или плащ, резиновые сапоги.

**Ответьте на поставленные вопросы.**

1. Куда необходимо эвакуироваться при выбросе хлора и какие средства индивидуальной защиты вы используете для защиты от хлора.
2. Опишите первую помощь при отравлениях хлором.
3. Опишите признаки отравления аммиаком.
4. Опишите первую помощь при отравлениях аммиаком.

**Задание 2.** Внимательно прочитайте материал по второму вопросу и ответьте на поставленные вопросы

### **Действия при возникновении радиационной аварии**

**Радиационная авария**—это нарушение правил безопасной эксплуатации ядерно-энергетической установки, оборудования или устройства, при котором произошел выход радиоактивных продуктов или ионизирующего излучения за предусмотренные проектом пределы их безопасной эксплуатации, приводящий к облучению населения и загрязнению окружающей среды.

**Основными поражающими факторами** таких аварий являются радиационное воздействие и радиоактивное загрязнение. Аварии могут сопровождаться взрывами и пожарами.

Радиационное воздействие на человека заключается в нарушении жизненных функций различных органов (главным образом органов кроветворения, нервной системы, желудочно-кишечного тракта) и развитии лучевой болезни под влиянием ионизирующих излучений. Радиоактивное загрязнение вызывается воздействием альфа-, бета- и гамма-ионизирующих излучений и обуславливается выделением при аварии непрореагировавших элементов и продуктов деления ядерной реакции (радиоактивный шлак, пыль, осколки ядерного продукта), а также образованием различных радиоактивных материалов и предметов (например, грунта) в результате их облучения.

#### **Как подготовиться к радиационной аварии?**

Уточните наличие вблизи вашего местоположения радиационно опасных объектов и получите возможно более подробную и достоверную информацию о них. Выясните в ближайшем территориальном управлении ГОЧС способы и средства оповещения населения при аварии на интересующем Вас радиационно опасном объекте и убедитесь в исправности соответствующего оборудования. Изучите инструкции о порядке Ваших действий в случае радиационной аварии.

Создайте запасы необходимых средств, предназначенных для использования в случае аварии (герметизирующих материалов, йодных препаратов, продовольствия, соды и т.д.).

#### **Как действовать при оповещении о радиационной аварии?**

Находясь на улице, немедленно защитите органы дыхания платком (шарфом) и верхнюю одежду и обувь, поместите их в пластиковый пакет и примите душ. Закройте окна и двери. Включите телевизор и радиоприемник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей. Загерметизируйте вентиляционные отверстия, щели на окнах (дверях) и не подходите к ним без необходимости. Сделайте запас воды в герметичных емкостях. Открытые продукты заверните в полиэтиленовую пленку и поместите в холодильник (шкаф). Для защиты органов дыхания используйте респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные водой для повышения их фильтрующих свойств.

При получении указаний через СМИ проведите йодную профилактику, принимая в течение 7 дней по одной таблетке (0,125 г) йодистого калия, а для детей до 2-х лет - $\frac{1}{4}$ , часть таблетки (0,04 г). При отсутствии йодистого калия используйте йодистый раствор: три-пять капель 5% раствора йода на стакан молока, детям до 2-х лет - одну-две капли.

## Как действовать на радиоактивно загрязненной местности?

Для предупреждения или ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ:

- выходите из помещения только в случае необходимости и на короткое время, используя при этом респиратор, плащ, резиновые сапоги и перчатки;
- на открытой местности не раздевайтесь, не садитесь на землю и не курите, исключите купание в открытых водоемах и сбор лесных ягод, грибов;
- территорию возле дома периодически увлажняйте, а в помещении ежедневно проводите тщательную влажную уборку с применением моющих средств:
- перед входом в помещение вымойте обувь, вытряхните и почистите влажной щеткой верхнюю одежду;
- воду употребляйте только из проверенных источников, а продукты питания приобретенные в магазинах;
- тщательно мойте перед едой руки и полощите рот 0.5%-ным раствором питьевой соды.

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать лучевой болезни.

Вопросы для контроля знаний по практическому занятию:

1. В чем заключается радиационное воздействие на человека?
2. Чем необходимо заранее запастись, на случай радиационной аварии?
3. Что необходимо выполнить при оповещении о радиационной аварии?
4. Меры предосторожности или как действовать на радиоактивной местности?
5. От какого вида ионизирующих излучений защищает ватно-марлевая повязка?

## Практическое занятие.

### Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и в экстремальных условиях военной службы.

С призывом на военную службу молодой человек сталкивается со следующими факторами: другой ритм жизни; уставной порядок и дисциплина; физические и психические нагрузки; бытовые неудобства; особенности географического положения; непривычные климатические условия; необходимость приобретения новых знаний и навыков; освоение нового круга обязанностей; изменение характера и режима питания; изменение ролевых функций и др. **Высокие адаптационные способности личности воина (адаптивность) находятся в зависимости от: настроения личности; степени нервно-психической устойчивости; развитости таких черт характера, как сердечность, доброта, открытость, социальная смелость, покладистость, терпимость, уверенность в себе и т. п.** Как показывают психологические исследования, призывники с высокой и нормальной степенью адаптации быстро приспосабливаются к новым условиям деятельности и входят в новый коллектив; достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации; быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Они, как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

**Чтобы процесс адаптации прошел наименее болезненно, необходимо следовать приведенным ниже рекомендациям (советам), которые помогут вам избегать конфликтов или хотя бы минимизировать отрицательные последствия от этих конфликтов.** Они проверены жизненным опытом многих поколений призывников.

**1. Умей общаться.** Наблюдай и осмысливай увиденное и услышанное. Делай выводы. Не замыкайся и будь общителен. Установи с сослуживцами добрые отношения. Не нагнетай напряженность. **Будьте позитивными.** Если вы общительны, радостны и оптимистичны, то окружающие люди будут тянуться к вам. Но если вы угрюмы, пессимистичны и видите все в черном свете, вы заразите этим негативом всех вокруг. Людям нравится

общаться с теми, с кем они чувствуют себя интересными и важными. Человек склонен прислушиваться и положительно реагировать на слова тех, кто любит жизнь. Мы с большой вероятностью перестанем общаться с человеком, который ведет себя как пугливая лань или жертва. В разговоре задавай корректный и уважительный тон. Береги, щади неприкосновенность и ранимость другого человека. Поинтересуйся судьбами тех, с кем свела служба. Проявляй как можно больше доброжелательности, внимания, уважения к товарищам. Уважай себя. Избегай крайних, жестких, категоричных и запугивающих оценок поведения и деятельности товарищей и командиров. Категоричность и безоговорочность не способствуют решению проблемы, а лишь осложняют отношения. **Умей спокойно отстоять свою точку зрения.** Постоять за себя может быть очень сложно, если вы привыкли позволять другим делать все по-своему или приучились всем угождать. Если все время уступать окружающим, очень просто потерять себя. Умение постоять за себя - это способ заставить других людей уважать вас и перестать манипулировать вами. Забыть старые привычки самоунижения и завоевать доверие, чтобы постоять за себя, не получится в одночасье, но маленькие шаги нужно начинать делать уже сейчас. Не открывай душу всем подряд. Разбирайся в людях. Правильно выбирай друзей. Не будь наивен и излишне доверчив.

**2. «Живи по уставу — завоеешь честь и славу».** Сразу же постарайся хорошо изучить уставы Вооруженных Сил РФ, Уголовный кодекс РФ, свои функциональные обязанности и права. Их глубокое знание высоко оценивается командованием и товарищами. Помни старинную мудрость: «Живи по уставу — завоеешь честь и славу». Знай свои права и обязанности. Будь дисциплинирован сам и удерживай от дурных поступков других. В соблюдении дисциплины нет мелочей. Проявляй самодисциплину, даже если этого никто не видит в данный момент. Умей отказаться от «соблазнов», идущих вразрез с требованиями законов, военной присяги и уставов. Научись говорить себе (и если потребуется, то и сослуживцам) «нет» тогда, когда это необходимо. Люди могут быть неприятно удивлены, но они будут вынуждены привыкнуть к вашему новому поведению. Вполне возможно, что они даже будут уважать ваше новое качество. Научиться отказываться - это один из самых сложных, но важных шагов на пути к защите себя. Если вы из тех, кто всегда говорит "да" из страха наказания или расстроить других людей, вы рискуете, стать человеком, о которого будут вытирать ноги и кем будут пользоваться.

**3. Приказ командира — закон.** Армейский коллектив имеет основное отличие от гражданского в том, что в армии приказ командира имеет силу закона, а законы как мы знаем, все обязаны выполнять. В каждом воинском коллективе есть командиры и начальники: сержанты (старшины), прапорщики (мичманы), офицеры. Они поставлены во главе подразделений и частей. Очень важно, чтобы с ними у тебя с самого начала службы сложились правильные отношения. Начальники имеют право отдавать подчиненным приказания и должны проверять их выполнение. Особенность воинского коллектива заключается в том, что подчиненные обязаны беспрекословно подчиняться начальникам. Не выполнение приказа в армии – это нарушение закона. На этом держится армия и флот. Не забывай, что отношения между старшими и младшими, начальниками и подчиненными регулируются уставными положениями. Но при всём при этом, всегда осмысливай отданные тебе приказы.

**4. Самосовершенствуйся и будь уверенным в себе.** Человек в отличие от животных — существо, себя познающее и создающее, способное себя поправлять и совершенствовать. Важно научиться систематически, тщательно анализировать свои поступки, поведение и действия сослуживцев. Перед тем, как заснуть, осмысли: как прошел день, сделай выводы, обдумай завтрашние задачи. Самооценка должна быть не завышенная и не заниженная, а объективная. Развивай себя физически и духовно. Если вы не верите, в себя и не уверены в своих силах, почему другие должны уважать вас? Окружающие люди очень быстро замечают человека, которому не везет и не хватает уверенности в себе, а это делает его очень удобной мишенью. Уверенность идет изнутри, поэтому занимайтесь тем,

что помогает вам чувствовать себя лучше. **Любите свою физическую оболочку.** Вы не обязаны выглядеть как люди на глянцевых обложках, но ваша внешность имеет значение. Подтянутый, опрятный и здоровый вид подарит вам уверенность не только в своих силах, но и более высокой оценке вас другими.

**5. Правильно веди себя в конфликтных ситуациях и первое с чего необходимо начать, это перестать считать себя жертвой.** Если вы думаете, что вы жертва, то уже заранее проиграли этот конфликт. Надо научиться **действовать решительно.** Став решительным человеком, вы с большей вероятностью сможете добиться того, чего хотите. Напористость позволит вам выражать свои желания, потребности и предпочтения таким образом, что окружающим людям будет понятно, что вы готовы защищать свои интересы, уважая других. Вы будете откровенны в своих мыслях и чувствах и будете искать решение, которое подойдет как вам, так и другим людям. Решительность - это во многом приобретенный навык, поэтому не переживайте, если от природы у вас этого качества нет. Не бойтесь вести открытый разговор с оппонентом: не стойте, молча - гораздо лучше высказать то, что вы думаете. Даже если конечный результат останется неизменным, вы сможете доказать себе и другим, что вы не потерпите неуважения. В разговоре не шепчите, не мямлите и не говорите слишком быстро. Четкий, уверенный голос лучше доходит до ушей вашего оппонента. Сделай заявление о том, что этот конфликт тебе не выгоден, как не выгоден он и второй стороне; предложи оппоненту этот конфликт прекратить и больше не возвращаться к нему; признай допущенные ошибки или упущения в поведении; уступи оппоненту в чем-то важном для него; выскажи пожелания относительно уступок, которые мог бы сделать твой оппонент; прими взаимоприемлемое решение проблемы.

**Умейте всегда постоять за себя и помните народную мудрость: «Слабые мстят, сильные — прощают».**

Вопросы для контроля знаний:

1. Что понимается под адаптационной способностью человека?
2. В чём проявляются достоинства позитивного человека?
3. В чём смысл армейской мудрости "Живи по уставу, завоеешь честь и славу"?
4. Почему необходимо быть уверенным в себе?
5. Почему начальник имеет право отдавать подчиненному приказ?
6. Как предпочтительней вести себя в конфликтных ситуациях?

## Практическая работа

### Строевая подготовка. Строевая стойка и повороты на месте. Движение строевым шагом

Время: 1 ч.

Место: класс – 103, актовый зал (автодром или спортивная площадка по погоде)

Вопросы занятия: строевая стойка и повороты на месте.

Цели занятия: привить начальные навыки строевой подготовки для военнослужащих проходящих службу по призыву и контракту. Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту. Привитие готовности к служению Отечеству, его защите.

Воспитать чувство уверенности в собственных силах при прохождении военной службы.

**Оборудование:** актовый зал, строевая площадка, компьютер, мультимедийная установка, плакаты (видео) по строевой подготовке

### Вводная часть

Строевая подготовка и все элементы строевой подготовки, проходят в соответствии со **СТРОЕВЫМ УСТАВОМ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**, введен-

ным в действие приказом министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 года № 111.

Настоящим Строевым уставом руководствуются все военнослужащие воинских частей, кораблей, органов военного управления, предприятий, учреждений, организаций и военных образовательных учреждений профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – воинские части).

Действие Устава распространяется на военнослужащих других войск, воинских формирований и органов, созданных в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также на граждан, призванных на военные сборы

## Основная часть (теоретическая)

### Теоретическая часть занятия

#### 1. Общие положения строевого устава (определение строя, шеренги, фланга и др.)

**Строй** — установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и воинских частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

**Шеренга** — строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах. Линия машин — строй, в котором машины размещены одна возле другой на одной линии.

**Ряд** — два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.

**Фланг** — правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

**Фронт** — сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины — лобовой частью).

**Тыльная сторона строя** — сторона, противоположная фронту.

**Интервал** — расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и воинскими частями.

**Дистанция** — расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

**Ширина строя** — расстояние между флангами.

**Глубина строя** — расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах — расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней линии машин (позади стоящей машины).

**Колонна** — строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) — одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

**Направляющий** — военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему сообразуют свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

**Замыкающий** — военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

#### 2. Порядок подачи команд

**Управление строем** осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств. Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений (старших машин) и назначенных наблюдателей.

Команда разделяется на предварительную и исполнительную; команды могут быть и только исполнительные.



**Предварительная команда** подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир. По всякой предварительной команде военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку.

**Исполнительная команда** (в Строевом Уставе и данной методической разработке, напечатана крупным шрифтом) подается после паузы, громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение. С целью привлечь внимание подразделения или отдельного военнослужащего в предварительной команде при необходимости называются наименование подразделения или звание и фамилия военнослужащего.

Например: «**Взвод** (3-й взвод) — **СТОЙ**». «**Рядовой Петров, кру-ГОМ**».

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда «**ОТСТАВИТЬ**». По этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

При обучении допускаются выполнение указанных в Уставе строевых приемов и движение по подразделениям, а также с помощью подготовительных упражнений. «**Направо, по подразделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА**».

Построение подразделений производится по команде «**СТАНОВИСЬ**», перед которой указывается порядок построения. Например: «**Отделение, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ**». По этой команде военнослужащий должен быстро занять свое место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

## Строевая стойка

Строевая стойка (рис. 1) принимается по команде "**СТАНОВИСЬ**" или "**СМИРНО**". По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

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



## Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: "**Напра-ВО**", "**Пол-оборота напра-ВО**", "**Нале-ВО**", "**Пол-оборота нале-ВО**", "**Кру-ГОМ**".

Повороты кругом (на  $\frac{1}{2}$  круга), налево (на  $\frac{1}{4}$  круга), пол-оборота налево (на  $\frac{1}{8}$  круга) производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; направо и пол-оборота направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:

первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;

второй прием - кратчайшим путем приставить другую ногу.

### Движение строевым шагом

Движение строевым шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см.

Шаг бывает строевой и походный.

**Строевой шаг** применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

**Походный шаг** применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде "**Строевым шагом - МАРШ**" (в движении "**Строевым - МАРШ**"), а движение походным шагом - по команде "**Шагом - МАРШ**".

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом (рис. 3) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед - сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад - до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом по команде "**СМИРНО**" перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде "**ВОЛЬНО**" идти походным шагом.

Движение бегом начинается по команде "**Бегом - МАРШ**".

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

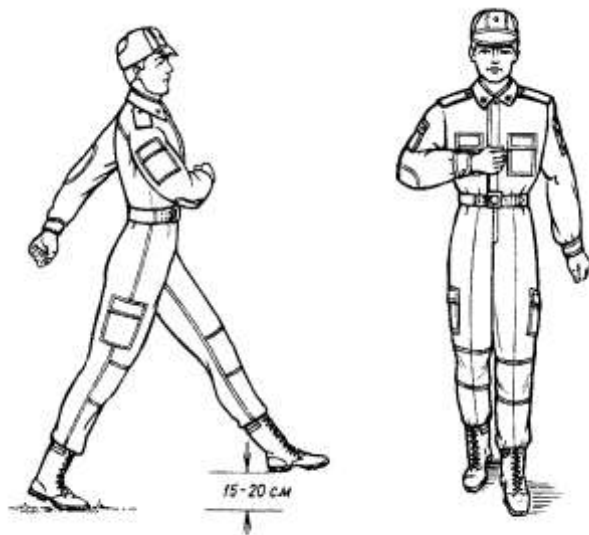


Рис. 3. Движение строевым шагом

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подается команда "**Шагом - МАРШ**". Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

Обозначение шага на месте производится по команде "**На месте, шагом - МАРШ**" (в движении - "**НА МЕСТЕ**"), по этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага (рис. 4). По команде "**ПРЯМО**", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.



Рис. 4. Шаг на месте

Для прекращения движения подается команда.

Например: "**Рядовой Петров - СТОЙ**".

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Для изменения скорости движения подаются команды: "**ШИРЕ ШАГ**", "**КОРОЧЕ ШАГ**", "**ЧАЩЕ ШАГ**", "**РЕЖЕ ШАГ**", "**ПОЛШАГА**", "**ПОЛНЫЙ ШАГ**".

Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.

Например: "**Рядовой Петров. Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ**".

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда.

Например: "**Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ**".

По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу.

При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

### **Практическая часть занятия**

Данная часть занятия проходит в актовом зале или на строевой (спортивной) площадке. Преподаватель выстраивает учащихся группы в одну (две) шеренги (в зависимости от количества учащихся и места проведения занятия), объясняет и показывает порядок выполнения команд. Обучающиеся вслед за преподавателем выполняют строевые приемы. Затем обучающиеся поочередно выполняют на оценку строевые приемы занятия. По завершению занятия, преподаватель подводит итоги и объявляет учащимся их оценки за занятие.

Теоретические вопросы для контроля знаний практического занятия:

1. Что такое строй.
2. Дайте определение шеренги, ряда, фланга, фронта.
3. Расскажите порядок принятия строевой стойки.
4. В каком темпе выполняются строевой шаг?
5. Какова высота подъема ноги при строевом шаге?

### **Практическая работа**

#### **Строевая подготовка. Повороты в движении.**

#### **Выполнение воинского приветствия**

Время: 1 ч.

Место: класс – 103, актовый зал (автодром или спортивная площадка по погоде)

Вопросы занятия: повороты в движении.

Цели занятия: привить начальные навыки строевой подготовки для военнослужащих проходящих службу по призыву и контракту. Привитие готовности к служению Отечеству, его защите.

Воспитать чувство уверенности в собственных силах при прохождении военной службы.  
**Оборудование:** актовЫй зал, строевая площадка, компьютер, мультимедийная установка, плакаты (видео) по строевой подготовке

### **Повороты в движении**

Повороты в движении выполняются по командам: **"Напра-ВО"**, **"Пол-оборота напра-ВО"**, **"Нале-ВО"**, **«Пол-оборота нале-ВО»**, **"Кругом - МАРШ"**.

Для поворота направо, пол-оборота направо (налево, пол-оборота налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

### **Практическое выполнение строевых приёмов и движения без оружия:**

Повороты в движение налево, направо

Данная часть занятия проходит в актовом зале или на строевой (спортивной) площадке. Преподаватель выстраивает учащихся группы в одну (две) шеренги (в зависимости от количества учащихся и места проведения занятия), объясняет и показывает порядок выполнения команд.

Затем, по командам преподавателя или самостоятельно учащиеся, в масштабе всей группы, выполняют повороты в движении.

Выполнение команд на оценку проводится по одиночной строевой подготовке (возможна оценка учащихся в составе групп по 2-4 человека)

### **Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.**

#### **Теоретическая часть занятия**

*Воинские части и подразделения приветствуют по команде друг друга при встрече, а также выполняют воинское приветствие, отдавая дань уважения:*

Могиле Неизвестного Солдата;

братским могилам воинов, павших в боях за свободу и независимость Отечества;

Государственному флагу Российской Федерации, Боевому знамени воинской части, а на военном корабле - Военно-морскому флагу при его подъеме и спуске;

похоронным процессиям, сопровождаемым воинскими подразделениями.

При нахождении вне строя, как во время занятий, так и в свободное от занятий время военнослужащие воинских частей (подразделений) приветствуют начальников по команде "Смирно" или "Встать. Смирно".

В штабах приветствуются по команде только прямые начальники и лица, назначенные для руководства проведением инспектирования (проверки).

На занятиях вне строя, а также на совещаниях, на которых присутствуют только офицеры, для воинского приветствия командиров (начальников) подается команда "Товарищи офицеры".

Команды "Смирно", "Встать. Смирно" или "Товарищи офицеры" подает старший из присутствующих командиров (начальников) или военнослужащий, первый увидевший

прибывшего командира (начальника). По этой команде все присутствующие встают, поворачиваются в сторону прибывшего командира (начальника) и принимают строевую стойку, а при надетом головном уборе, кроме того, прикладывают к нему руку.

Старший из присутствующих командиров (начальников) подходит к прибывшему командиру (начальнику) и докладывает ему.

Прибывший командир (начальник), приняв доклад, подает команду "ВОЛЬНО" или "ТОВАРИЩИ ОФИЦЕРЫ", а докладывавший повторяет эту команду, после чего все присутствующие принимают положение "вольно", при надетом головном уборе опускают руку от головного убора и в дальнейшем действуют по указанию прибывшего командира (начальника).

Подача команды "Смирно" или "Встать. Смирно" и доклад командиру (начальнику) осуществляются при первом его посещении воинской части или подразделения в данный день. Командиру корабля команда "Смирно" подается при каждом его прибытии на корабль (сходе с корабля).

В присутствии старшего командира (начальника) команда для воинского приветствия младшему не подается и доклад не производится.

При проведении классных занятий команды "Смирно", "Встать. Смирно" или "Товарищи офицеры" подаются перед началом каждого занятия и по его окончании.

При исполнении Государственного гимна Российской Федерации военнослужащие, находящиеся в строю, принимают строевую стойку без команды, а командиры подразделений от взвода и выше, кроме того, прикладывают руку к головному убору.

Военнослужащие, находящиеся вне строя, при исполнении Государственного гимна Российской Федерации принимают строевую стойку, а при надетом головном уборе прикладывают к нему руку.

***Команда для выполнения воинского приветствия воинским частям и подразделениям не подается:***

при подъеме воинской части (подразделения) по тревоге, на марше, а также на тактических занятиях и учениях;

на пунктах управления, узлах связи и в местах несения боевого дежурства (боевой службы);

на огневом рубеже и огневой (стартовой) позиции во время проведения стрельб (пусков);

на аэродромах во время проведения полетов;

во время занятий и работ в мастерских, парках, ангарах, лабораториях, а также при выполнении работ с учебной целью;

в ходе спортивных состязаний и игр;

при приеме пищи и после сигнала "Отбой" до сигнала "Подъем";

в помещениях для больных.

В перечисленных случаях командир (начальник) или старший прибывшему начальнику только докладывает.

Например: "Товарищ майор. 1-я мотострелковая рота выполняет второе упражнение учебных стрельб. Командир роты капитан Ильин".

Подразделения, участвующие в похоронной процессии, воинское приветствие не выполняют.

На торжественных собраниях, конференциях в воинской части, а также на спектаклях, концертах и в кино команда для воинского приветствия не подается и командиру (начальнику) не докладывается.

На общих собраниях личного состава для воинского приветствия подается команда "СМИРНО" или "ВСТАТЬ. СМІРНО" и докладывается командиру (начальнику).

При обращении начальника или старшего к отдельным военнослужащим они, за исключением больных, принимают строевую стойку и называют свою воинскую должность, воинское звание и фамилию. При рукопожатии старший подает руку первым. Если стар-

ший без перчаток, младший перед рукопожатием снимает перчатку с правой руки. Военнослужащие без головного убора сопровождают рукопожатие легким наклоном головы.

На приветствие начальника или старшего ("Здравствуйте, товарищи") все военнослужащие, находящиеся в строю или вне строя, отвечают: "Здравия желаем"; если начальник или старший прощается ("До свидания, товарищи"), то военнослужащие отвечают: "До свидания". При этом добавляются слово "товарищ" и воинское звание без указания слов "юстиции" или "медицинской службы".

Например: "Здравия желаем, товарищ младший сержант", "До свидания, товарищ главный старшина", "Здравия желаем, товарищ мичман", "До свидания, товарищ лейтенант".

Если командир (начальник) в порядке службы поздравляет военнослужащего или благодарит его, то военнослужащий отвечает командиру (начальнику): "Служу Российской Федерации".

Если командир (начальник) поздравляет военнослужащих воинской части (подразделения), находящихся в строю, они отвечают протяжным троекратным "Ура", а если командир (начальник) благодарит их, военнослужащие отвечают: "Служим Российской Федерации".

### Практическая часть работы

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

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча (рис. 11). При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения (рис. 12).

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

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

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра (рис. 12); пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову поставить прямо и правую руку опустить.

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



Рис. 11. Выполнение  
военского приветствия  
на месте

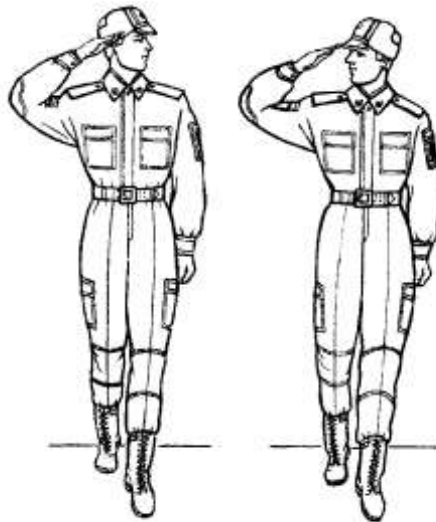


Рис. 12. Выполнение военного приветствия  
в движении

### Практическая часть занятия

Данная часть занятия проходит в актовом зале или на строевой (спортивной) площадке. Преподаватель выстраивает учащихся группы в одну (две) шеренги (в зависимости от количества учащихся и места проведения занятия), объясняет и показывает порядок выполнения команд.

Затем, по командам преподавателя, учащиеся выполняют элементы строевой подготовки. Выполнение команды (военского приветствия) учащимися проводится в масштабе всей группы.

Затем, преподаватель оценивает выполнение военного приветствия как одиночно, так и в составе групп по 2-4 человека

Преподаватель располагается посередине зала (плаца), подаёт команды учащимся.

Оценка военного приветствия проводится:

1. стоя на месте без головного убора, когда преподаватель подходит к учащимся сам;
2. стоя на месте с головным убором, когда преподаватель подходит к учащимся сам;
3. в движении учащихся, при подходе к преподавателю стоящему на месте;
4. в движении учащихся, навстречу к преподавателю;
5. в движение учащихся, при обгоне преподавателя

### Вопросы для контроля знаний практического занятия:

1. За сколько шагов выполняется военное приветствие?
2. Что обязаны приветствовать военнослужащие, кроме приветствия друг - друга?
3. Чем является военное приветствие.
4. Как выполняется военное приветствие без головного убора?

### Практическая работа

#### Неполная разборка и сборка автомата Калашникова

**Время:** 1 ч.

**Вопросы занятия:** Порядок неполной разборки автомата Калашникова. Порядок неполной сборки автомата Калашникова.

**Цели занятия:** обучение учащихся применению штатного оружия современных ВС. Изучение материальной части автомата Калашникова.

#### **Оборудование:**

Макет автомата Калашникова, компьютер, мультимедийная установка, плакаты по устройству АК.

## **Практическая отработка порядка неполной разборки и сборки автомата Калашникова.**

**Первым этапом** учащиеся поочерёдно проводят неполную разборку автомата и его сборку. Разборка и сборка автомата производится на столе с резиновой подстилкой, лицом к аудитории без учёта времени на его разборку и сборку.

Особое внимание обращается на порядок неполной разборки и сборки автомата. Части и механизмы укладываются в порядке разборки, одна часть не кладётся на другую. При выполнении этого упражнения не следует применять излишних усилий и резких ударов.

**1-ый шаг. Отделить магазин** (он же патронник, он же рожок и т.д.) – если вы это не сделаете, при разборке заряженного автомата велика вероятность того что нечаянно попавший на курок палец кого-нибудь застрелит. Это будет означать, что упражнение вы не выполнили, следовательно, и увольнительную вы фиг получите :)

Нажимая **большим пальцем** на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.

**2-ой шаг.** Снять автомат с предохранителя, перезарядить автомат и произвести выстрел в небо (хотя можно и в товарищей, но эффект будет не очень хороший: и штраф считают большой, и товарищ условно жив не останется). Если этого не сделать, то патрон, оставшейся досланным, может выстрелить. Чем это грозит, читайте в предыдущем шаге.

**3-ий шаг. Вынимаем пенал – находится в прикладе.**

**4-ый шаг. Дальше надо выбить шомпол.** Именно выбить, а не вытащить – так на много быстрее. Выбив, осуществляется пяткой ладони по центру шомпола. Только осторожно – можно ладонь распороть. Вообще, на автомате еще стоит дульно-наствольный компенсатор, но при сборке на время он обычно отсутствует.

**5-ый шаг. 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-ой шаг. Отделить возвратный механизм** – он похож на стержень обмотанный пружинкой.

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

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

**8-ой шаг.** То, что вы только что вынули (это напомним, затворная рама с затвором) **нужно разделить на две части (на саму затворную раму и на затвор).** Как это сделать? Представить себе это очень сложно – нужно просто проделать это. Если не знаете, как это сделать, но вам по зарез надо – просто покрутите затвор относительно затворной рамы или наоборот покрутите затворную раму относительно затвора. Рано или поздно эти две части разойдутся.

На всякий случай как написано в уставе – 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-ый шаг.** Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки. Повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

**К грубым ошибкам относится:**

- отведение рукоятки затворной рамы назад при не отомкнутом магазине;
- произведение контрольного спуска, если ствол направлен под углом менее 45 градусов от горизонтальной плоскости;
- не произведен контрольный спуск с боевого взвода.

**Сборку осуществлять в обратном порядке**

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

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

**Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.** Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

**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.

**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.

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

**Присоединить дульный тормоз-компенсатор.** Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки (на ствол) до упора.

**Присоединить, шомпол.**

**Вложить пенал в гнездо приклада.** Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

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

**К грубым ошибкам относится:**

- присоединение магазина до произведения контрольного спуска;
- присоединение магазина к автомату, не поставленному на предохранитель;
- произведение контрольного спуска, если ствол направлен под углом менее 45 градусов от горизонтальной плоскости;
- отсутствие фиксации газовой трубки;
- наличие после сборки автомата лишних деталей или потеря деталей автомата.

Советы и предупреждения:

- При разборке аккуратно кладите все отсоединенные части на стол параллельно друг другу. Вам самим потом удобнее будет при сборке.

При наличии двух или трёх автоматов, сборка (разборка) производится по 2-м (3-м) направлениям.

**Третьим этапом** учащиеся проводят выемку пенала из приклада и извлечение составляющих пенала. Отсоединяют шомпол и навинчивают (по пригодности) его элементы: ершик, протирку, отвертку, выколотку, шпильку.

#### **Подведение итогов урока.**

В конце занятия учитель подводит итоги занятия в целом, проводит краткий опрос знаний и объявляет оценки учащимся

Вопросы для закрепления знаний:

- перечислите грубые ошибки при разборке АК;
- перечислите грубые ошибки при сборке АК;

### **Практическая работа**

#### **Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата**

**Время:** 1 ч.

**Место:** класс – 103.

**Тип занятия:** практическая работа

**Вопросы занятия:**

Выполнение на время неполной разборки и сборки автомата Калашникова.

Принятие положение для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.

**Цели занятия:** совершенствование навыков учащихся по разборке-сборке автомата Калашникова на время. Закрепить знания по материальной части АК-47(74). Дать навыки по подготовке автомата к стрельбе, прицеливанию и принятию положений для стрельбы.

**Оборудование:**

Макет автомата Калашникова, компьютер, мультимедийная установка, Плакаты по устройству АК.

**Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата производится после усвоения обучающимся порядка сборки (разборки) автомата в следующем порядке и по следующим нормативам:**

- отделение магазина и проверка отсутствия патрона в патроннике;
- извлечение пенала с принадлежностью (у АК — из приклада, у АКС — из кармана сумки для магазинов);
- отделение шомпола;
- отделение крышки ствольной коробки;
- извлечение возвратного механизма;
- отделение затворной рамы с затвором;
- отделение затвора от затворной рамы;
- отделение газовой трубки со ствольной накладкой.

**Сборка после неполной разборки производится в обратном порядке.**

Время, отводимое на разборку и сборку на оценку, отводится соответственно для:

- |   |                                   |   |                       |
|---|-----------------------------------|---|-----------------------|
|   | юношей                            | и | военнослужащих*       |
| • | «отлично» — 18 и 30 сек. (48 сек) |   | 15 и 25 сек. (40 сек) |

- «хорошо» — 30 и 35 сек. (65 сек) 17 и 27 сек. (44 сек)
- «удовл.» — 35 и 40 сек. (75 сек) 19 и 32 сек. (51 сек)

\*(Курс стрельб из стрелкового оружия...М.:ВИ. 2003)

### Практическая работа

#### Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание

**Время:** 2 ч.

**Место проведения:** аудитория (войсковое стрельбище).

**Вопросы занятия:** Приёмы и правила стрельбы из автомата с положения с колена, с положения лёжа, с положения стоя. Меры безопасности при проведении стрельб

**Цели занятия:** обучение учащихся применению штатного оружия современных ВС. Изучение основ приёмов и правил стрельбы.

**Оборудование:** ауд.103, стрелковый тир, спортивная площадка.

Макет автомата Калашникова (3 шт.), компьютер, мультимедийная установка, спортивный мат (3 шт.), «бруствер» (3 шт.), плакаты по устройству и мерам безопасности при стрельбе из АК.

Войсковое стрельбище (при организации и проведении стрельб в одной из войсковых частей).

#### Приемы и правила стрельбы из автомата

В начале урока преподаватель показывает на слайдах или плакатах основные положения стрельбы из автомата, показывает положения стрельбы на собственном примере. При наличии видео материала по проведению стрельб, показывает его.

Стрельба из автомата может вестись из различных положений и с любого места, откуда видны цель или участок местности, на котором ожидается ее появление.

При *ведении огня с места* автоматчик принимает положение для стрельбы стоя, с колена и лежа в зависимости от условий местности и огня противника.

В *движении* автоматчик может вести огонь на ходу без остановки и с короткой остановкой.

Для стрельбы из автомата выбирается такое место, которое обеспечивает наилучший обзор и обстрел, укрывает автоматчика от наблюдения и огня противника и позволяет достаточно удобно выполнять приемы стрельбы.

В зависимости от обстановки и характера местности автоматчик в бою передвигается бегом, ускоренным шагом и перебежками или переползанием. Перед началом передвижения автомат ставится на предохранитель. При движении бегом, ускоренным шагом и при перебежках автомат удерживается одной или двумя руками, как удобнее. При переползании автомат удерживается правой рукой за ремень у верхней антабки или за цевье (рис. 2).



**Рис. 2.** Удержание автомата при переползании по-пластунски

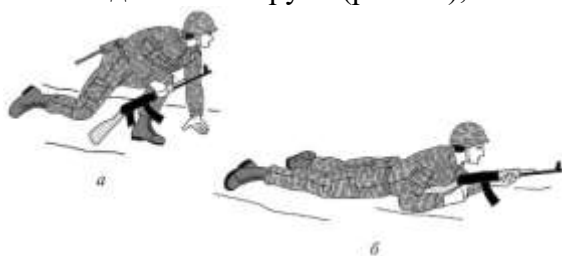
Стрельба из автомата складывается из изготовления к стрельбе, производства стрельбы (выстрела) и прекращения стрельбы.

#### Изготовка к стрельбе

Изготовка к стрельбе включает принятие положения для стрельбы и заряжания автомата.

Для **принятия положения для стрельбы лежа** надо:

1) *если автомат находится в положении «на ремень»*, подать правую руку по ремню несколько вверх и, снимая автомат с плеча, подхватить его левой рукой за спусковую скобу и ствольную коробку, затем взять автомат правой рукой за ствольную накладку и цевье дульной частью вперед. Одновременно с этим сделать полный шаг правой ногой вперед и немного вправо. Наклоняясь вперед, опуститься на левое колено и поставить левую руку на землю впереди себя, пальцами вправо (рис. 3а), затем, опираясь последовательно на бедро левой ноги и предплечье левой руки, лечь на левый бок и быстро повернуться на живот, раскинув ноги слегка в стороны носками наружу; автомат при этом положить цевьем на ладонь левой руки (рис. 3б);



**Рис. 3.** Порядок принятия положения для стрельбы лежа

2) *если автомат находится в положении «на грудь»*. Взять левой рукой автомат снизу за цевье и ствольную накладку и, приподнимая его несколько вперед и вверх, вывести правую руку из-под ремня, а затем перекинуть ремень через голову и взять автомат правой рукой за ствольную накладку и цевье дульной частью вперед. В дальнейшем положение для стрельбы лежа принимается так же, как и из положения с автоматом «на ремень».

Для **принятия положения для стрельбы с колена** (рис. 4а) надо: взять автомат в правую руку за ствольную накладку и цевье дульной частью вперед и одновременно с этим, отставив правую ногу назад, опуститься на правое колено и присесть на каблук; голень левой ноги при этом должна остаться в вертикальном положении, а бедра должны составлять угол, близкий к прямому. Переложить автомат цевьем в левую руку, направив его в сторону цели.



**Рис. 4.** Положения для стрельбы с колена (а) и стоя (б)

Для **принятия положения для стрельбы стоя** (рис. 4б) надо:

1) *если автомат находится в положении «на ремень»*, повернуться вполборота направо по отношению к направлению на цель и, не приставляя левой ноги, отставить ее влево примерно на ширину плеч, как удобнее автоматчику, распределив при этом тяжесть тела равномерно на обе ноги. Одновременно, подавая правую руку по ремню несколько вверх, снять автомат с плеча и, подхватив его левой рукой снизу за цевье и ствольную накладку, энергично подать дульной частью вперед, в сторону цели;

2) *если автомат находится в положении «на грудь»*, взять левой рукой автомат снизу за цевье и ствольную накладку и, приподнимая его несколько вперед и вверх, вы-

вести правую руку из-под ремня, а затем перекинуть ремень через голову. Одновременно с этим повернуться вполборота направо и, не приставляя левой ноги, отставить ее влево примерно на ширину плеч, как удобнее автоматчику, затем энергично подать автомат дульной частью вперед, в сторону цели.

При принятии положения для стрельбы с автоматом «на грудь» разрешается ремень с шеи не снимать, а использовать его для более прочного удержания автомата при стрельбе.

**Вопросы для контроля знаний практического занятия:**

- распишите способы передвижения автоматчика в бою на местности;
- каков порядок хранения автомата?
- в каком случае стрельба прекращается немедленно?;
- в каких случаях производится чистка автомата?

выберите правильный ответ: при стрельбе, автомат удерживается левой рукой *за цевьё, ствольную коробку, магазин*

**Практическая работа**  
**Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки),  
пальцевое прижатие артерий**

Время: 1 час.

Вопросы занятия: Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Ответы на контрольные вопросы практического занятия.

Цели занятия: ознакомиться с порядком оказания первой помощи при всех видах кровотечений.

Овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

Уметь применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Практические навыки: овладеть навыками оказания первой помощи при различных видах кровотечений.

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

Техническое оснащение: жгут резиновый, закрутка, медицинская косынка, бинты, салфетки, пакет перевязочный индивидуальный, обучающиеся добровольцы.

**Правила наложения жгута:**

- место, находящееся выше кровоточащей раны конечности, обертывается сухой тканью;
- резиновый жгут заводится под конечность в районе ткани, максимально растягивается и в таком состоянии обертывается вокруг конечности до остановки кровотечения, после этого жгут закрепляется;
- под жгут подкладывается записка с указанием времени его наложения.

Если резинового жгута нет, его можно заменить любой прочной тканью или ремнем. В этом случае из подручного материала на ткани завязывается петля, которая затем затягивается с помощью палки до остановки кровотечения и в таком состоянии закрепляется.

Если конечность сильно отекает, то жгут необходимо наложить заново, с меньшим усилием.

Если нет возможности срочной доставки пострадавшего в больницу, то через **каждые час (полтора) летом и час (при очень низкой температуре 30 минут ) зимой**, жгут ослабляют на 5-10 минут для восстановления кровообращения в конечности (при этом кро-

вотечение возобновляется) и затем снова затягивают. В холодное время года конечность тепло укрывают.

**При слабом венозном кровотечении** достаточно наложить тугую давящую повязку на место повреждения (обрабатывается рана, на рану кладётся сложенный в четверо бинт и поверх бинта накладывается давящая повязка).

**При обильном венозном** кровотечении необходимо ниже раны на 10-15 см наложить жгут.

**При артериальном кровотечении:**

1. Необходимо срочно пережать артерию выше места кровотечения (на шее и голове - ниже) пальцами или кулаком и наложить кровоостанавливающий жгут.

При кровотечении из шеи и головы сонная артерия прижимается к гортани на шее. При кровотечении из руки плечевая артерия прижимается к кости, а при кровотечении из ноги прижимается бедренная артерия.

2. После остановки кровотечения необходимо протереть кожу вокруг раны, не касаясь ее краев, дезинфицирующим раствором (спиртом, водкой, лосьоном, йодом и т.п.).

3. Накрыть рану стерильной салфеткой (или, по крайней мере, куском чистой ткани) так, чтобы она полностью закрыла ее края.

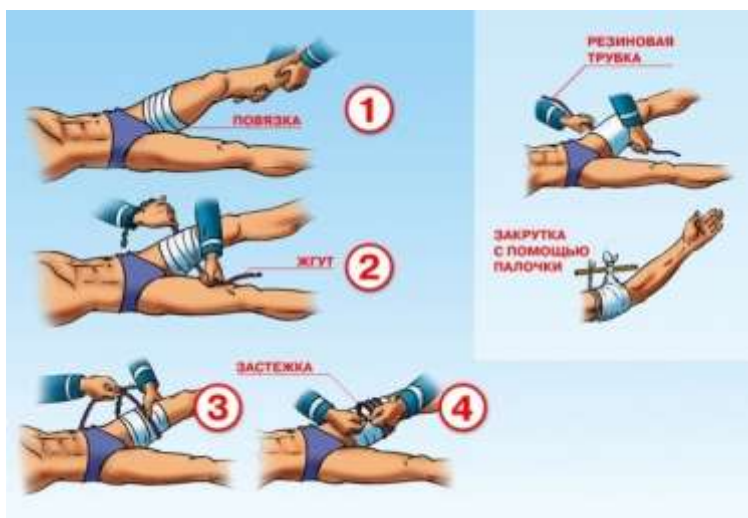
4. Прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем.

5. После этого пострадавший должен как можно быстрее быть доставлен в больницу.

Нельзя:

- промывать рану водой (даже если рана очень грязная).

Любая автомобильная аптечка содержит резиновый кровоостанавливающий жгут.



**При открытом повреждении живота необходимо** на рану наложить асептическую повязку. При выпадении в рану петель кишечника или сальника органы не вправляют, необходимо накрыть их стерильной марлевой салфеткой или проглаженной хлопчатобумажной тканью и рыхло забинтовать.

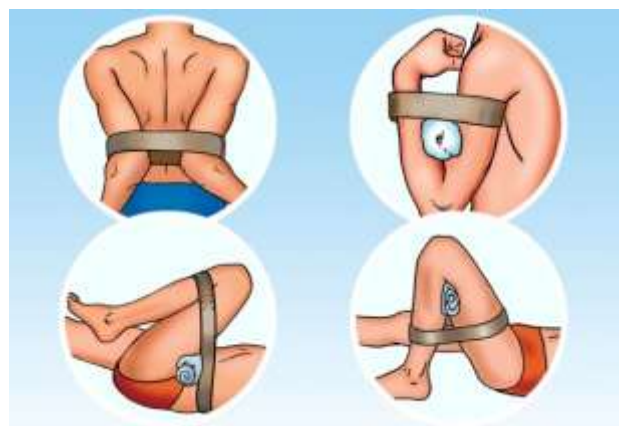
**Нельзя** обратно вправлять в рану выпавшие петли кишечника или органы.

**Нельзя** давать больному питьё.

**Метод остановки кровотечения максимальным сжатием конечностей.**

Этот метод применяется для остановки артериальных кровотечений при отсутствии жгута:

- при повреждении подключичных артерий;
- при кровотечении из артерий предплечья и ладони;
- при повреждении бедренной артерии;
- при артериальном кровотечении из ран голени и стопы.

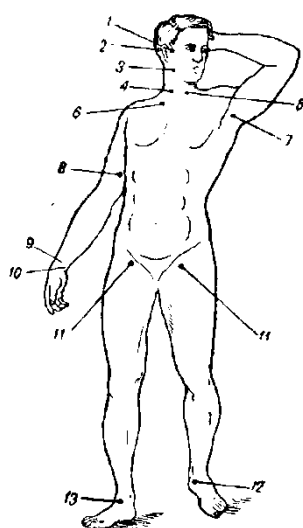


При повреждении подключичных артерий руки заводятся максимально за спину и в таком

положении связываются вместе в районе локтей. При кровотечениях из предплечья и ладони рука максимально сгибается в локте и фиксируется в таком положении. При кровотечении из бедренной артерии, ногу сильно прижимают к туловищу и крепко привязывают к нему в районе бедра.

При артериальном кровотечении из ран голени и стопы ногу сгибают в колене и привязывают голень к бедру с усилием.

Для экстренной остановки артериального кровотечения применяют **прижатие артерий на протяжении** (Рис5). Некоторые артерии легко доступны для пальпации и могут быть полностью прижаты к подлежащим костным образованиям. Остановка кровотечения прижатием пальцем возможна только как кратковременная мера, так как требует большой физической силы; утомительна для оказывающего помощь и практически невозможна при транспортировке в стационар.



**Рис.5. Точки прижатия артерий**

- 1-височная;
- 2-затылочная;
- 3-челюстная
- 4-правая общая сонная;
- 5-левая общая сонная;
- 6-подключичная;
- 7-подмышечная;
- 8-плечевая;
- 9-лучевая;
- 10-локтевая;
- 11- бедренная;
- 12-задняя большеберцовая
- 13- передняя большеберцовая.

Вопросы для контроля знаний по практическому занятию:

1. Можно ли накладывать жгут непосредственно на кожу человека?
2. Каковы временные периоды наложения жгута летом и зимой?
3. Какую точку вы пережмёте при артериальном кровотечении из предплечья?
4. Какими способами сможете быстро остановить кровотечение из артерии на голени?
5. Как выполняется прижатие бедренной артерии?
6. В каком случае необходимо повторное наложение жгута после его ослабления на несколько минут?

### **Практическая часть занятия:**

Учебная группа разбивается на несколько подгрупп (в зависимости от количества учащихся в аудитории). Для группы готовится дезинфицирующее средство (йод или зеленка, марганцовка, перекись водорода), вата, бинты, перевязочные пакеты, одноразовые тампоны. Каждой подгруппе выдаётся задание по оказанию ПМП при ранениях. Например:

**1-я подгруппа.** Экстренная остановка артериального кровотечения при ранениях бедра.

**2-я подгруппа.** Отработка элементов обработки раны и наложение давящей повязки при венозном кровотечении предплечья.

### **3-я подгруппа.** Остановка кровотечения при ранениях головы.

#### **Практическая работа**

##### **Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности**

Время: 1 час.

Вопросы занятия: Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.

Ответы на контрольные вопросы практического занятия.

Цели занятия: ознакомиться с порядком оказания первой помощи при всех видах кровотечений.

Овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

Уметь применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Практические навыки: овладеть навыками оказания первой помощи при различных видах кровотечений.

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

Техническое оснащение: медицинская косынка, бинты, салфетки, пакет перевязочный индивидуальный, обучающиеся добровольцы.

##### **Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности**

Перед наложением повязки необходимо освободить область ранения, провести обработку кожи вокруг раны настойкой йода, раствором бриллиантового зеленого, перекисью водорода или кипяченой водой с добавлением перманганата калия. Пострадавшему для уменьшения физических страданий от полученной раны нужно дать обезболивающее или спазмолитическое средство (баралгин, анальгин, спазган и т.д.). Для предохранения раны от занесения инфекции нельзя прикасаться к ней руками, а также к той части повязки, которая будет соприкасаться с раной, не следует кашлять над открытой раной.

При наложении повязки следует придерживаться следующих правил:

- во время перевязки желательно находиться к пострадавшему лицом для контроля за его состоянием и реакцией, не допуская причинения дополнительных страданий, вести с ним постоянный разговор;

- повязку нужно начинать с более узкого места, постепенно переходя к более широкому;

- начинать повязку нужно с первого витка так, чтобы один кончик бинта или ткани выступал из-под следующего витка. В этом случае его можно будет загнуть и зафиксировать следующим витком, накладываемом в том же направлении;

- бинт должен раскатываться равномерно по поверхности тела;

- ширину бинта нужно подбирать так, чтобы она была равна или превышала диаметр перевязываемой части тела. Использование узкого бинта увеличивает время перевязки;

- бинт необходимо держать так, чтобы его свободный конец составлял прямой угол с рукой, в которой он находится;

- перевязку необходимо заканчивать фиксирующим круговым туром.

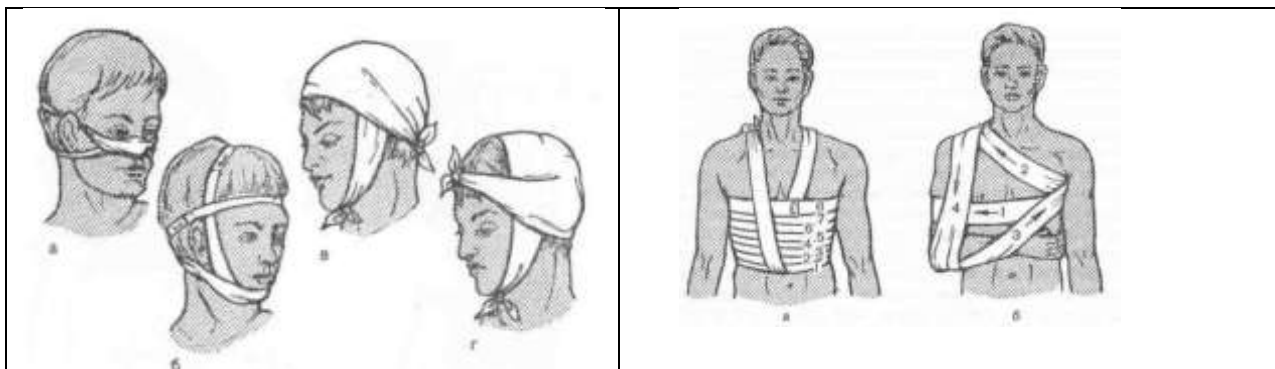
Для выполнения повязок используются индивидуальный перевязочный пакет (ИПП), марлевые салфетки, бактерицидный пластырь, бинты. Бинты имеют различную длину и ширину, изготавливаются из разных материалов. Для достижения наилучших результатов перевязки необходимо применять бинты шириной: 2,5 см - для пальцев; 5 см - для запястья, кистей, стоп; 7,5 см - для лодыжек, локтей и предплечий; 10 см - для коленей и голеней.

Основными типами бинтовых повязок являются:

- циркулярная (обороты бинта полностью накрывают друг друга);



- спиральная (каждый оборот бинта частично покрывает предыдущий);
- крестовидная, колосовидная и восьмиобразная (обороты бинта пересекают друг друга поперек или диагонально).



Повязки на голову. Для закрытия волосистой части головы применяют простую и надежную бинтовую повязку — чепец. Кусок узкого бинта длиной до 1 м накладывают на теменную область средней его частью. Концы бинта впереди ушных раковин опускают вниз; их удерживает в натянутом состоянии больной или помощник. После наложения повязки этот бинт используют как укрепляющую завязку. Вокруг головы через лобную и затылочную область накладывают два круговых тура. Доведя третий тур до бинта-завязки, основной бинт обводят вокруг него, после чего бинт ведут через затылочную область к противоположному концу завязки. Здесь вновь бинт обводят вокруг завязки и накладывают на лобно-теменную область с таким расчетом, чтобы на  $\frac{2}{3}$  закрыть круговой бинт. Перекидывая бинт каждый раз через завязку по направлению к темени, постепенно закрывают весь свод черепа. Конец бинта привязывают к одной из завязок, после чего под подбородком с некоторым натяжением связывают концы бинта-завязки.

При ранениях в грудную клетку удобно использование пакета перевязочного индивидуального ППИ. При использовании пакета надо соблюдать основное правило: не касаться руками той стороны материала, которая будет наложена на рану.

Пакет берут в левую руку, движением правой руки отрывают надрезанный край прорезиненного мешочка и извлекают завернутый в пергаментную бумагу перевязочный материал. Осторожно развернув бумагу, левой рукой берут конец бинта с пришитой к нему ватно-марлевой подушечкой (за сторону, обозначенную цветной ниткой), правой — скатку бинта и руки быстро разводят в стороны. Между руками при этом натягивается отрезок бинта с расположенными на нем компрессами. Раскрытый пакет его внутренней стороной используют при сквозном ранении грудной клетки или живота и накладывают на раневую поверхность, верх пакета -компресс и закрепляют турами бинта. При сквозном ранении один компресс накладывают на входное, другой — на выходное отверстие раны. Конец бинта закрепляют булавкой.

Вопросы для контроля знаний по практическому занятию:

1. В каких случаях и как используют внутреннюю сторону пакета ИПП?
2. Для чего нужны именно две подушечки пакета перевязочного?
3. Для чего необходимо находиться лицом к пострадавшему, при наложении повязки?
4. По какому принципу необходимо подбирать ширину накладываемого бинта?

#### Практическая часть занятия:

Учебная группа разбивается на несколько подгрупп (в зависимости от количества учащихся в аудитории). Для группы готовится дезинфицирующее средство (йод или зеленка, марганцовка, перекись водорода), вата, бинты, перевязочные пакеты,

одноразовые тампоны. Каждой подгруппе выдаётся задание по оказанию ПМП при ранениях. Например:

**1-я подгруппа.** Наложение повязки на голову методом "Чепец".

**2-я подгруппа.** Наложение повязки на грудную клетку методом «Дезо» и использованием пакета индивидуального перевязочного

## **Практическая работа**

### **Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого.**

Время: 1 ч.

Вопросы занятия: Наложение шины на место перелома. Способы транспортировки поражённого. Ответы на контрольные вопросы практического занятия.

Цели занятия: ознакомиться с порядком оказания первой помощи при переломах с наложением шин. Изучить способы транспортировки поражённого.

Овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

Уметь применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Практические навыки: овладеть навыками оказания первой помощи при различных переломах при помощи различных шин. Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

Техническое оснащение: шины, бинты, салфетки, обучающиеся добровольцы.

#### **Основная часть**

Наложение шины на место перелома, позволяющее обеспечить неподвижность поврежденных частей тела называется иммобилизацией. Иммобилизация применяется при: - переломах костей, ранениях суставов, обширных повреждениях мягких тканей конечностей, повреждениях крупных кровеносных сосудов и нервов конечностей, ожогах конечностей.

Иммобилизация проводится с использованием шин, в качестве которых можно использовать разнообразные средства, например:

- импровизированная шина (свернутые газеты, журналы, картон, дощечка);
- готовая шина (воздушная шина, шина SAM, проволочная, лестничная шина и т.д.);

- здоровая часть тела человека (прибинтовывание поврежденного пальца к здоровому соседнему, соединение двух ног вместе, прибинтовывание поврежденной руки к грудной клетке);

- вытяжная шина (применяется исключительно при переломе бедра, используется на оснащении у лечебных учреждений).

Шину накладывают, не снимая одежды с пострадавшего, но если это необходимо, одежду разрезают. Если у пострадавшего открытый перелом, рану нужно закрыть повязкой, а шина не должна прилегать к месту, где выступает наружу фрагмент кости. Повязку поверх шины накладывают равномерно и достаточно плотно, но, стараясь не допустить нарушения кровообращения в конечности. В холодное время года конечность с наложенной шиной необходимо утеплить, чтобы не допустить переохлаждения или отморожения.

Есть несколько особенностей проведения иммобилизации при повреждениях костей разного местоположения.

#### **Перелом плечевой кости.**

Для транспортной иммобилизации необходима фиксация двух суставов: плечевого и локтевого. Для этого лучше всего использовать шину Крамера или лестничную шину (рис.1), достоинства которых заключаются в моделировании неповрежденной конечности,

с захватом плечевого и локтевого суставов. После прибинтовывания шины на всем протяжении, в подмышечную ямку на стороне перелома укладывается ватно-марлевый валик. Затем конечность подвешивают на косынке через шею или прибинтовывают к туловищу. Из подручных средств можно использовать дощечки или куски фанеры, рейки, бруски из дерева, другие изделия подходящего размера и конфигурации. Если нет никаких подручных материалов для формирования шинной повязки, накладывают повязку Дезо или просто прибинтовывают согнутую в локте руку к туловищу.

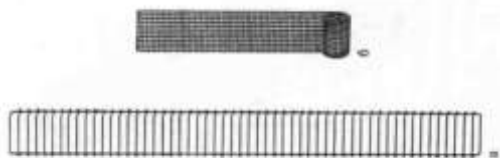


Рис. 1 Проволочные транспортные шины  
а — шина Крамера; б — сетчатая шина

**Перелом костей предплечья.** Иммобилизация при переломах костей предплечья (рис.2) проводится с помощью шины, которую накладывают по наружной поверхности пострадавшей конечности от середины плеча до середины кисти, захватывая локтевой и лучезапястный суставы. Руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом, кисть немного разгибают, в ладонь вкладывают плотный валик и приводят к животу. В этом положении руку подвешивают на косынке или ремне, а при их отсутствии конечность в физиологическом положении прибинтовывают к туловищу, либо фиксируют полой пиджака или рубашки.

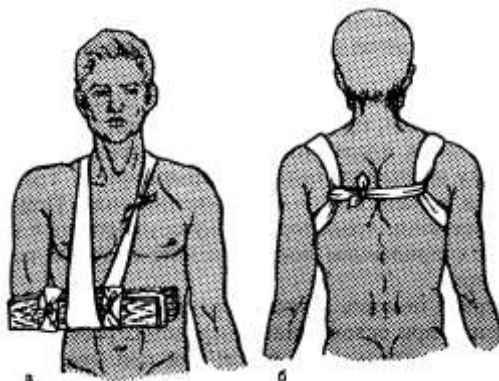


Рис. 2. Иммобилизация при переломе предплечья (а) и ключицы (б)

**Перелом костей кисти и пальцев.** Независимо от того, есть перелом или только подозревается, нужно провести иммобилизацию. Для этого используются шины, изогнутые в виде желоба от конца пальцев до локтя. Шину накладывают с ладонной стороны, прибинтовывая к руке, оставляя пальцы свободными. Руку подвешивают на косыночной повязке. При отсутствии материала для изготовления шины можно наложить мягкую повязку "варежку", положив на ладонь кусок ваты или обрезанную по размеру руки пластиковую бутылку соответствующего диаметра.

**Перелом позвоночника.** Иммобилизация достигается с помощью переукладывания пострадавшего на твердую ровную поверхность. Это могут быть доски, толстая фанера, снятые с петель двери, крышка письменного стола и т.д. Пострадавшего нужно переукладывать очень осторожно, чтобы не допустить смещения позвонков в месте перелома. Лучше всего, если делать это будут несколько человек, удерживая туловище пострадавшего на одном уровне. Пострадавшего нельзя поворачивать или присаживать. Под коленные сгибы подкладывается мягкий валик, затем больного фиксируют к щиту ремнями или широкими полосами ткани в области груди, верхней трети бедер и голеностопных суставов. В случае перелома шейного позвонка сначала нужно зафиксировать голову пострадавшего. На воротниковую зону накладывается шинная повязка. **Транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение проводится с особой осторожностью.**

### **Перелом костей таза.**

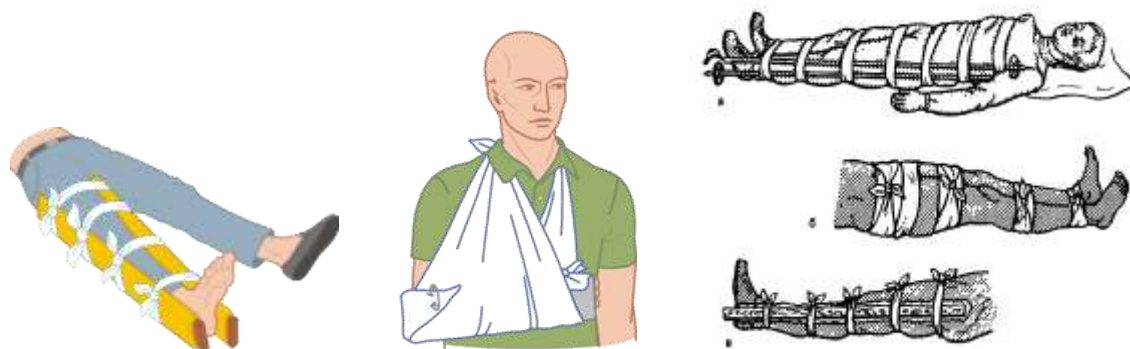
Пострадавших укладывают на жесткую поверхность на спину с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах и разведенными в стороны ногами (поза "лягушки"). Под колени подкладывают мягкий тугой валик из подушки, одеяла, одежды и т.д. Чтобы валики не сползли, их фиксируют бинтом. Такая поза способствует расслаблению конечностей и уменьшению боли. **Транспортируют пострадавшего в таком же положении на носилках или твердом щите с обязательной фиксацией туловища.**

**Перелом бедра.** Иммобилизация проводится с помощью палок или брусков разной длины. Самую длинную палку укладывают от подмышки до стопы наружу, более короткую - от паха до стопы с внутренней поверхности, еще одну планку кладут сзади от ягодичной складки до пятки. В таком положении шины прибинтовываются к поврежденной конечности. При переломе бедра фиксации подлежат три сустава - тазобедренный, коленный и голеностопный. Если рядом не оказалось подручных средств для использования их в качестве шин, можно поврежденную ногу прибинтовать к здоровой.

**Перелом костей голени.** Иммобилизация проводится с помощью прибинтовывания шин. В качестве шин могут использоваться деревянные дощечки, бруски, рейки и т.д. Шины накладывают от средней трети бедра до стопы, фиксируя коленный и голеностопный суставы. При отсутствии подручного материала травмированную конечность фиксируют к здоровой, накладывая мягкую повязку от стопы до средней трети бедра.

**Перелом лодыжек и стопы.** Одну шину прикладывают с внутренней стороны сустава от средней трети голени до пятки, другую - с внешней стороны. Плотно прибинтовывают их к ноге с переходом мягкой повязки на стопу. Можно обойтись просто мягкой повязкой.

**Перелом костей черепа.** Пострадавшему нужно обязательно придать горизонтальное положение. На рану нужно наложить повязку, если имеются инородные тела, удалять их не следует, также нельзя производить очистку раны при открытом переломе черепа, поскольку можно занести инфекцию в мозг. **При транспортировке пострадавшего** нужно повернуть на бок, чтобы он не задохнулся от западания языка, а также во избежание попадания крови и рвотных масс в дыхательные пути. Голову фиксируют уложенным вокруг нее валиком.



Вопросы для контроля знаний по практическому занятию:

1. Для чего нужна иммобилизация?
2. Что можно использовать в качестве импровизированной шины?
3. В чём особенности наложения шины в холодное время года, когда пострадавший находится на холоде?
4. Как можно обеспечить иммобилизацию конечности при отсутствии импровизированной и готовой шин?
5. Изобразите (нарисуйте) шину Крамера и в чём её достоинства?
6. Сколько и какие суставы фиксируют при переломах конечностей?

## 7. Особенности транспортировки пострадавшего при переломе костей черепа?

Практическая отработка способов транспортировки:

1. Выполните наложение шины на голень.
2. Выполните наложение шины при переломе предплечья.
3. Выполните наложение шины при переломе бедра.
4. Выполните транспортировку пострадавшего при переломе костей таза.

### Практическая работа.

#### Отработка на тренажёре искусственного дыхания и непрямого массажа сердца

Время: 2 часа.

Вопросы занятия: Отработка на тренажёре искусственного дыхания. Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца. Ответы на вопросы практического занятия.

Цели занятия: ознакомиться с порядком проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Овладеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях.

Уметь применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Практические навыки: овладеть навыками выполнения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Воспитать у учащихся правильное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих людей

- Техническое оснащение: Фильм – Оказание ПМП при остановке сердца.

Манекен "Витим" для отработки навыков оказания первой помощи при остановке сердца

#### Основная часть

Реанимационные мероприятия (восстановление проходимости верхних дыхательных путей, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца) проводятся на ровной и твердой поверхности.

Одной из частых причин непроходимости воздухоносных путей является западение корня языка. Для устранения этого состояния, реаниматор располагается справа или слева от пострадавшего. Одну руку он подкладывает под шею пострадавшего, другую ладонь кладет ему на лоб. Затем производит разгибание шеи, фиксируя ее в таком положении рукой, лежащей на лбу (рис.1). Освободив руку из-под шеи, переносят ее на подбородок пострадавшего, помогая зафиксировать запрокинутую голову, и большим пальцем этой руки приоткрывают ему рот. Нижнюю челюсть пострадавшего подтягивают вперед и вверх за подбородок, ликвидируя, таким образом, западение языка. При проведении данной процедуры необходимо быть предельно осторожными, так как резкое и чрезмерное запрокидывание головы может привести к повреждению шейного отдела позвоночника. Пальцами, обернув их марлей, платком или другой тканью, необходимо очистить ротовую полость от слизи, слюней, рвотной массы или мокроты (рис.2).



*Рис.1. Подготовка к искусственному дыханию*

*Рис.2. Очистка ротовой полости*

Восстановленная или сохраненная проходимость верхних дыхательных путей позволяет приступить к проведению **искусственного дыхания** способами "изо рта в рот" или "изо рта в нос".

Искусственная вентиляция легких проводится следующим образом. Реаниматор зажимает крылья носа пострадавшего двумя пальцами руки, расположенной на лбу пострадавшего, делает глубокий вдох, обхватывает своими губами плотно губы пострадавшего и выдыхает воздух ему в рот (для обеспечения гигиены на губы пострадавшего можно положить марлевую салфетку или платок) (рис.3). Выдох у пострадавшего происходит самостоятельно. Во время пассивного выдоха пострадавшего, оказывающий помощь делает глубокий вдох. Если пострадавшему не удалось разомкнуть челюсти и открыть рот, можно проводить искусственное дыхание способом "изо рта в нос" (рис.4). При этом рука, удерживающая нижнюю челюсть, плотно прижимает ее, чтобы губы пострадавшего были плотно сомкнуты. Вся остальная последовательность действий остается такой же. Частота вдувания не должна превышать 16-20 в минуту, оптимально - 12-15. При вдувании необходимо контролировать поднятие грудной клетки, т.к. поднятие живота свидетельствует о непопадании воздуха в легкие. Через каждую минуту необходимо останавливаться и проверять пульс, чтобы убедиться в его наличии.



*Рис.3. Искусственное дыхание способом "изо рта в рот" Рис.4. Искусственное дыхание способом "изо рта в нос"*

Для восстановления деятельности остановившегося сердца проводится **наружный (непрямой) массаж сердца**. Таким способом осуществляется искусственное поддержание насосной функции сердца. При ритмичном сжатии грудной клетки в переднезаднем направлении кровь выталкивается из камер сердца и поступает в кровеносные сосуды. Когда сжатие прекращается, грудная клетка благодаря своей эластичности расширяется, возвращаясь в исходное положение, и сердце вновь заполняется кровью.

Для проведения наружного массажа сердца пострадавший должен лежать на спине, на твердой поверхности. Реаниматор располагается сбоку от пострадавшего так, чтобы его плечевой пояс находился на уровне грудины пострадавшего. Во избежание перелома ребер необходимо правильно определить место давления. Точка давления находится на два поперечных пальца выше мечевидного отростка грудины (рис.1). Массаж осуществляется выпрямленными в локтях руками, ладонь одной из них помещается на точку давления перпендикулярно продольной оси тела, другая ладонь на тыльную поверхность первой (рис.2, а). Пальцы оказывающего помощь не должны касаться грудной клетки. Грудину путем резкого толчкообразного надавливания смещают к позвоночнику на 4-6 см и удерживают в этом положении примерно полсекунды, затем отпускают, не отрывая рук (рис.2, б). Надавливать на грудину нужно не силой рук, а используя тяжесть тела. Частота надавливаний должна составлять 60-80 в минуту.

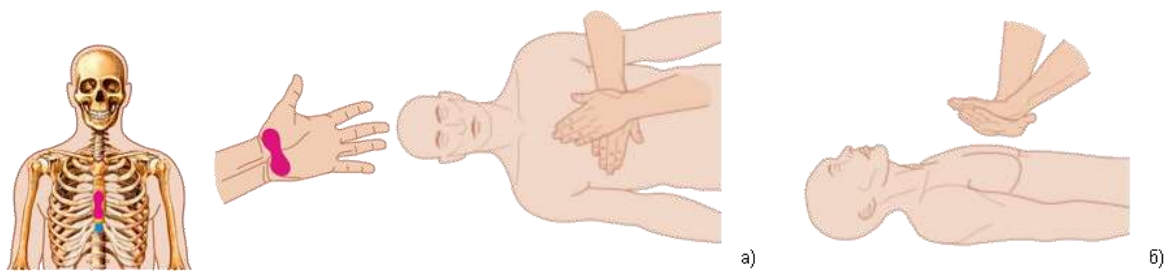


Рис.1. Точка давления на грудину

Рис.2. Положение рук при проведении наружного массажа сердца

Непрямой массаж сердца считается эффективным, если при каждом сжатии грудной клетки на сонной, бедренной или лучевой артерии пострадавшего наблюдается появление пульса. Наружный массаж сердца проводится в сочетании с искусственным дыханием. Реанимацию лучше всего проводить вдвоем - один осуществляет наружный массаж сердца, а другой - искусственное дыхание. На каждые 5 надавливаний на грудину должно быть одно вдувание воздуха. Если реанимация производится одним человеком, то ему придется чередовать каждые два-три вдувания с 15 сжатиями грудной клетки. Но более эффективным считается соотношение 30 надавливаний к 2 вдуваниям, с минимальной остановкой между надавливанием на грудину и вдуванием.

Об эффективности проведенной реанимации будут свидетельствовать сужение зрачков и появление их реакции на свет, уменьшение бледности и синюшности кожного покрова тела, восстановление сердцебиения и самостоятельного дыхания. Если в течение 15-20 минут при правильно проводимой реанимации в организме пострадавшего не произошло никаких изменений, реанимационные мероприятия можно прекратить. Решающим признаком, позволяющим продлить реанимационные действия, является реакция зрачков, отражающая жизнь мозга. Отсутствие сужения зрачков в течение 10 минут говорит о смерти головного мозга пострадавшего, без восстановления функций которого невозможно оживление человека.

Вопросы для контроля знаний по практическому занятию:

1. Что включают в себя реанимационные мероприятия?
3. Для чего нужна искусственная вентиляция легких?
4. Способы выполнения искусственной вентиляции легких?
5. На что необходимо обращать внимание при искусственном дыхании?
6. Можно ли выполнять непрямой массаж сердца на диване, кровати?
7. С какой частотой необходимо выполнять непрямой массаж сердца?
8. Что необходимо контролировать при выполнении непрямого массажа сердца?
9. Какая частота проведения непрямого массажа более эффективна для пострадавшего?
10. По каким признакам можно судить об эффективности реанимационных мероприятий?

### **Практическая отработка правил проведения реанимационных мероприятий.**

При наличии манекена «Витим», преподаватель поочередно вызывает к себе 1-го (2-х) обучающихся. Реанимационные мероприятия могут выполняться обучающимися как по одному, так и в парах. Необходимо также, чтобы учащиеся сопровождали каждое свое действие озвучиванием его.

Параллельно преподаватель раздаёт контрольные вопросы по практическому занятию.

## 4. Информационное обеспечение

### Основные источники

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова. – М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. – 368 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780649>.
2. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – М.: Академия, 2017. – 288 с. – ISBN 978-5-4468-6112-5. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=304185>.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: 2018. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=304182>.
4. Никифоров Л.Л. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 297 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1017335>.

### Дополнительная литература

1. Безопасность жизнедеятельности: Толковый словарь терминов / Г.В. Тягунов, А.А. Волкова, Е.Е. Барышев, В.С. Цепелев, В.Г. Шишкунов. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2017. – 236 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=959376>.
2. Зиновьев А.С., Марахов С.Н. и др., Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: 2008. (ред.от 22.01.2018).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)
4. О Военной доктрине Российской Федерации: указ Президента РФ от 25.12.2014 N 2976 // СЗ РФ. – 2010. – N 7. – Ст. 724; от 10.07.2017).
5. О воинской обязанности и военной службе: федер. закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. – 1998. - № 13. – Ст. 1475; от 27.06.2018 №166-ФЗ).
6. О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций: постановление Правительства РФ от 30.12.2003 N 794 (ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. – 2004. – N2. – Ст. 121; от 17.05.2017).
7. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. – 1994. – N 35. – Ст. 3648; от 23.06.2016)
8. Об альтернативной гражданской службе: федер. закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. – 2002. - № 30. – Ст. 3030; от 27.06.2018 №164ФЗ).
9. Об обороне: федер. закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. – 1996. – № 23. – Ст. 2750; от 29.09.2017)
10. Об образовании в Российской Федерации: федер. 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).
11. Об охране окружающей среды: федер. закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. – 2002. - № 2. – Ст. 133.; от 31.12.2017)
12. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая



2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

13. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

### ***Интернет – ресурсы***

1. Глобальная библиотека научных ресурсов. Глобалтека. – Режим доступа: [globalteka.ru/index.html](http://globalteka.ru/index.html).

2. Государственные символы России. История и реальность: Открытая цифровая коллекция. – Режим доступа: <http://simvolika.rsl.ru>.

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам. Единое окно. – Режим доступа: [window.edu.ru](http://window.edu.ru).

4. Милитера: Военная литература. – Режим доступа: <http://militera.lib.ru>.

5. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны». – Режим доступа: <http://www.pobediteli.ru>.

6. Российский образовательный портал. – Режим доступа: [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru).

7. Сайт Министерства Внутренних Дел Российской Федерации. – Режим доступа: [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru).

8. Сайт Министерства Обороны Российской Федерации. – Режим доступа: [www.mil.ru](http://www.mil.ru).

9. Сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. – Режим доступа: [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru).

10. Сайт Федеральной Службы Российской Федерации. – Режим доступа: [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru).

11. Словари и справочники на Академике. – Режим доступа: [dic.academic.ru](http://dic.academic.ru).

12. Центральный музей ВВС РФ. – Режим доступа: <http://www.monino.ru>.

13. Электронная библиотека Books Gid. – Режим доступа: [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com).

14. Электронная библиотечная система от правообладателя. – Режим доступа: <https://www.book.ru/>.

15. Электронно-библиотечная система IPRbooks. – Режим доступа: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) 28