

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Пономарева Светлана Викторовна

Должность: Проректор по УР и НО

Дата подписания: 22.09.2023 22:11:08

Уникальный программный ключ:

bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)

АВИАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Методические рекомендации
по выполнению практических заданий
по дисциплине ОГСЭ.03 Безопасность жизнедеятельности
для специальности:
15.02.16 Технология машиностроения

Ростов-на-Дону
2023

Разработчик (и):

Преподаватель Авиационного колледжа ДГТУ

_____ Л.Н. Гончарова

« ____ » _____ 2023 г.

Методические рекомендации (переработанные и дополненные) переутверждены и одобрены на заседании цикловой комиссии « _____ »

Протокол № __ от « __ » _____ 2023г.

Председатель цикловой комиссии

_____ 2023 г.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся по специальности:

15.02.16 Технология машиностроения

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование тем практических занятий	Количество часов
Пояснительная записка	
Требования к оформлению отчета по практическому заданию	
Чрезвычайные ситуации мирного времени (природного, техногенного и социального характера)	14
Практическое занятие № 1. Выполнение алгоритма действий при использовании средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).	2
Практическое занятие № 2. Выработка модели поведения при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах	2
Практическое занятие № 3. Выработка алгоритма действий при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях, оползнях, при наводнении.	2
Практическое занятие № 4. Выработка модели поведения при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте	2
Практическое занятие № 5. Выработка алгоритма действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения	2
Практическое занятие № 6. Выработка алгоритма действий при возникновении аварии с выбросом аварийных химических отравляющих веществ	2
Практическое занятие № 7. Выработка алгоритма действий при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков, в случае захвата заложником, при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения или совершенном теракте.	2
ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ	12
Практическое занятие № 8. Выполнение строевых приемов «Принятие строевой стойки» и «Повороты на месте»	1
Практическое занятие № 9. Выполнение движений строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте	1
Практическое занятие № 10. Выполнение поворотов в движении	1
Практическое занятие № 11. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	1
Практическое занятие № 12. Выполнение строевых приемов «Выход из строя и постановка в строй», «Подход к начальнику и отход от него»	1
Практическое занятие № 13. Выполнение построений и перестроений в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя.	1

Практическое занятие № 14. Выполнение построений и отработка движения походным строем	2
Практическое занятие № 15. Выполнение неполной разборки и сборки автомата	1
Практическое занятие № 16. Выполнение приемов: принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.	1
Практическое занятие № 17. Выполнение нормативов по неполной разборке и сборке автомата	2
ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ	8
Практическое занятие № 18. Выполнение алгоритма действий при остановке кровотечений и обработке ран, наложении кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.	2
Практическое занятие № 19. Выполнение алгоритма действий при наложении повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности.	1
Практическое занятие № 20. Выполнение алгоритма действий при оказании первой (доврачебной) помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания	1
Практическое занятие № 21. Выполнение алгоритма действий при наложении шины на место перелома, транспортировке пораженного.	1
Практическое занятие № 22. Выполнение алгоритма действий при оказании первой (доврачебной) помощи при поражении электрическим током.	1
Практическое занятие № 23. Выполнение алгоритма действий при оказании первой (доврачебной) помощи при утоплении.	1
Практическое занятие № 24. Выполнение на тренажере прекардиального удара, непрямого массажа сердца	1
Список рекомендуемой литературы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению заданий практических занятий составлены в соответствии с содержанием рабочей программы по дисциплине БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности для студентов, специальностей технического и социально-экономического профиля.

Практические занятия проводятся после изучения соответствующих разделов и тем учебной дисциплины. Для успешного выполнения заданий, студенты могут воспользоваться учебными материалами из списка рекомендуемой литературы.

Целью практических занятий является закрепление теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков.

Требования к оформлению отчета

Каждый обучающийся после выполнения заданий практических занятий должен представить отчет о проделанной работе, который является формой контроля знаний и умений обучающегося.

Если обучающийся не выполнил практическую работу или часть работы, то он может выполнить работу или оставшуюся часть во внеурочное время, согласованное с преподавателем.

Работа выполняется на листах формата - А4, машинописным текстом с обязательной нумерацией страниц. Титульный лист считается первым, но он не нумеруется.

Требования к машинописному тексту:

- шрифт - Times New Roman;
- размер шрифта - 12 или 14мм;
- интервал между строк – 1,5 мм
- выравнивание – по ширине страницы;
- абзацный отступ – 1,25 см.
- размер полей: верхнее поле– 2 см, нижнее – 2 см,
- левое поле – 3 см, правое – 2 см.

Титульный лист считается первым, но он не нумеруется (используется особый колонтитул для первого листа),

Нумерация страниц - внизу, в правом углу.

Отчет по каждому практическому занятию должен содержать:

- номер практического занятия (например, Практическое занятие № 1);
 - тему занятия;
 - цель занятия;
 - номер выполняемого задания и ответ на него.

Если задание подразумевает отработку практических навыков или сдачу нормативов, то в ответе необходимо указать полученные результаты

Каждый следующий отчет оформляется на новой странице

Практическое занятие № 1

Тема: Выполнение алгоритма действий при использовании средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза, респиратора и общевойскового защитного костюма (далее - ОЗК)

Цель работы: Ознакомиться со средствами индивидуальной защиты; научиться различать индивидуальные средства защиты по их применению; приобрести практический навык использования средств индивидуальной защиты (далее – СИЗ).

Основные задачи занятия:

1. изучение основных способов защиты от опасностей, возникающих при ЧС и военных конфликтах;
2. выработка навыков в пользовании средствами индивидуальной защиты;
3. освоение практического применения полученных знаний в интересах обеспечения личной безопасности жизнедеятельности.

Основные принципы обучения во время занятия:

- учить тому, что необходимо в условиях угрозы и возникновения опасностей; наглядность и умелое сочетание различных форм и методов обучения; сознательность и доступность обучения.

Форма занятия – ТРЕНИРОВКА: проводится с целью выработки, поддержания и совершенствования обучающимися необходимых практических навыков в использовании индивидуальных средств защиты (противогаза и респиратора).

Место проведения занятия: учебная аудитория

Формы закрепления знаний: краткий конспект, ответы на вопросы, правильный порядок действий, выполнение нормативов.

Задание 1. Дайте ответы на вопросы по заданной теме (письменно).

1. Перечислите основные специальные способы защиты населения при ЧС мирного, военного или приближенного к военным конфликтам времени.
2. Какие вам известны индивидуальные и медицинские средства защиты?
3. Для чего предназначены противогазы? Их виды?
4. Перечислите основные недостатки противогазов фильтрующего и изолирующего типов.
5. Каково предназначение респираторов?
6. Каким образом можно повседневную одежду приспособить как средства защиты кожных покровов при ЧС?

Задание 2. Как осуществляется подбор лицевой части фильтрующего противогаза ГП-7 и респиратора?

Задание 3. Определите индивидуальный номер респиратора и противогаза.

Результаты расчетов занесите в таблицу.

Высота лица, мм	Сумма измерений головы, см	Размер противогаза	Размер респиратора

Задание 4. Каков алгоритм (порядок) надевания противогаза ГП-7 и респиратора?.

Задание 5. Отработать нормативы по применению противогаза и респиратора.

Время выполнения норматива:

«Отлично» — 10 с, «Хорошо» — 11 с, «Удовлетворительно» — 12 с.

Определение степени овладения запланированными навыками

Анализ и оценка выполненной работы (выполняется при сдаче норматива)

Практическое занятие № 2.

Тема: Выработка модели поведения при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах.

Цель: Изучить модели поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера

Основные задачи занятия:

1. Составить алгоритмы действий при ЧС природного характера:

1.1. при геофизических ЧС: землетрясениях, извержениях вулканов;

1.2. при метеорологических ЧС, наиболее вероятных для г.Ростова-на-Дону и Ростовской области: ураганах, бурях, смерчах, грозах.

Форма занятия – теоретическое практическое занятие

Место проведения занятия: учебная аудитория

Формы закрепления знаний: дать ответы на контрольные вопросы, решить ситуационные задачи.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

ЗАДАНИЕ № 1. Ответьте на вопросы и решить ситуационные задачи.

1. По каким косвенным предвестникам можно узнать о предстоящем землетрясении, извержении вулканов?
2. Каковы основные повреждения при землетрясениях, извержении вулканов?
3. В чем заключаются модели поведения населения при прогнозировании землетрясения?
4. Как следует вести себя в момент землетрясения, извержении вулканов, заставшего вас внутри здания?
5. Как надо действовать, если землетрясение, (землетрясение) застало вас на улице?
6. В чем состоят особенности поведения людей, попавших в завал?

Решите ситуационные задачи.

Задача 1. Прогноз о возможном землетрясении застал вас на улице вблизи многоэтажных зданий. Каковы будут ваши действия?

+*Задача 2.* Во время землетрясения вы находились на третьем этаже многоэтажного здания. Опишите ваши действия.

Задача 3. Вы оказались в завале. Каковы будут ваши действия?

Задача 4. Вам необходимо собрать специальную сумку на случай землетрясения. Что в нее следует положить

ЗАДАНИЕ № 2. Составить алгоритм действий населения при ЧС метеорологического характера, наиболее вероятных для города Ростова-на-Дону и Ростовской области: ураганы, бури, смерчи, грозы.

УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ

Ответьте на вопросы:

1. Каковы основные признаки возникновения ураганов, бурь, смерчей?
2. Чем опасны ураганы, бури, смерчи?
3. Что должно знать население, проживающее в районах, подверженных воздействию ураганов, бурь и смерчей?
4. Как следует вести себя, если сигнал о штормовом предупреждении застал вас в здании?
5. В чем будут состоять особенности вашего поведения, если ураган, буря или смерч, застали вас на улице?
6. Что является поражающим фактором во время грозы?
7. Каковы меры защиты зданий от поражения молнией?
8. Как следует вести себя во время грозы?

Решите ситуационные задачи.

Задача 1. Вы находитесь далеко от города, на открытой местности. Идет сильный дождь. Вы замечаете, что ветер усилился, на горизонте скапливаются низкие черные облака, резко изменилось атмосферное давление. Каковы будут ваши действия?

Задача 2. В поездке на автомобиле вы попали в снежную бурю. Каковы будут ваши действия?

Задача 3. Гроза застала вас во время отдыха на природе, вблизи водоема. Что вы будете делать, чтобы обеспечить свою безопасность?

Практическое занятие № 3.

Тема: Выработка алгоритма действий при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях, оползнях, при наводнении.

Цель: Изучить модели поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера

Основные задачи занятия:

1. Составить алгоритм действий при ЧС геологического характера: снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях, оползнях, при наводнении.

Форма занятия – практическое занятие

Место проведения занятия: учебная аудитория

Формы закрепления знаний: дать ответы на контрольные вопросы (письменно), решение ситуационных задач.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

ЗАДАНИЕ № 1. Ответить на вопросы:

1. По каким косвенным предвестникам можно узнать о сходе лавин?
2. Каковы основные критерии, характеризующие наводнение?
3. В чем заключаются модели поведения населения при прогнозировании наводнения?
4. Как следует вести себя при снежных заносах?
5. Как надо действовать, если Вас застала в пути вьюга?
6. В чем будет состоять особенности вашего поведения при оползне?
7. В чем будет состоять особенность вашего поведения, если на Вашем пути возник селевой поток?
8. Причины схода снежных лавин?

Решение ситуационной задачи.

Задача 1. В поездке на автомобиле вы попали в снежную бурю. Каковы будут ваши действия?

Практическое занятие № 4

Тема: Выработка модели поведения при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте

Цель работы: закрепить знания по выработке правил поведения и действий при авариях на транспорте.

Основные задачи занятия:

1. изучение основных способов защиты от опасностей, возникающих при ЧС на транспорте:
 - при автомобильных авариях (катастрофах);
 - при железнодорожных авариях (катастрофах);
 - при авариях на воздушном транспорте;
 - при авариях на водном транспорте.

Форма занятия – практическое занятие

Место проведения занятия: учебная аудитория

Формы закрепления знаний: краткий конспект, ответы на контрольные вопросы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Задания:

1. Составьте алгоритм действий при следующих обстоятельствах:

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

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

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

2. Ответить кратко на контрольные вопросы (письменно):

2.1. Назовите возможные причины возникновения ЧС на водном транспорте?

2.2. Какие существуют общие правила безопасного поведения на воздушном транспорте.

2.3. Какими психо-физиологическими качествами должен обладать водитель пассажирского транспорта (воздушного, водного, автомобильного, железнодорожного) помогут выйти из сложной чрезвычайной ситуации.

Практическое занятие № 5.

Тема: Выработка алгоритма действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения.

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

Основные задачи занятия:

- изучение первичных средств пожаротушения;
- обучение защите от чрезвычайных ситуаций м;
- освоение практического применения полученных знаний по пожаротушению в интересах обеспечения личной и общественной безопасности жизнедеятельности.

Форма занятия – ТРЕНИРОВКА: проводится с целью поддержания и совершенствования обучающимися, необходимых практических навыков в использовании огнетушителей.

Место проведения занятия: учебная аудитория

Формы закрепления знаний: краткий конспект, ответы на вопросы, правильный порядок действий при тушении пожара, умения пользоваться первичными средствами пожаротушения.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание: Дать ответы на следующие вопросы:

1. Огнетушитель предназначен для (продолжите.....)
2. Виды огнетушителей:
 - по способу перемещения при тушении пожара огнетушители бывают: (продолжите....)
 - по размерам и количеству огнегасительного состава огнетушители подразделяются на: (продолжите перечисление....)
 - по виду огнетушащего состава огнетушители подразделяются на: (продолжите перечисление.....). Преимущества и недостатки огнегасительных составов огнетушителя?
3. Каков порядок проверки огнетушителей?
4. Меры безопасности при работе с углекислотными огнетушителями.
5. Составьте алгоритм подготовки огнетушителя к работе. Ваши действия при работе с огнетушителем.

Практическое занятие № 6

по теме: «Оценка химической обстановки при аварии на ХОО»

Цель работы: освоить методику прогнозирования и оценки масштабов зон химического заражения в результате аварии на химически опасных объектах, продуктопроводах, при хранении и транспортировке химических веществ.

Основные задачи занятия:

- изучение методических рекомендаций по выполнению практических работ по теме «Оценка химической обстановки при аварии на ХОО»

Форма занятия – практическое расчетное задание

Место проведения занятия: учебная аудитория,

Раздаточный материал: методические рекомендации по расчету масштабов зон химического заражения территорий, таблицы, индивидуальные задания по номеру зачетной книжки (последние две цифры).

Формы закрепления знаний: изучение методических рекомендаций по расчету масштабов зон химического заражения территорий.

Требования к отчету

1. На титульном листе указать номер зачетной книжки, по которому подбираются исходные данные задания.
2. При выполнении расчетов необходимо использовать приведенные формулы и ссылаться на соответствующие таблицы приложений методических рекомендаций по заданной теме.
3. Расчеты производить с точностью до сотых.
4. Рисунки и схемы выполнять по заданной теме.

Задание 1. Ответить на вопросы.

1. Что такое зона и очаг химического заражения, их основные параметры?
2. Какие вы знаете способы и средства защиты людей от АХОВ и мероприятия по ликвидации последствий химически опасных аварий?
3. Каковы цели и задачи оценки и прогнозирования химической обстановки?

Задание № 2

Задача. Исходные данные: оперативному дежурному штаба ГО и ЧС города поступило сообщение: В t часов (t принимается равным значению последней цифры номера зачетной книжки), на железнодорожной станции произошла авария, повлекшая за собой разрушение

железнодорожной цистерны, содержащей **G** тонн **АХОВ** (**G** принимается равным значению числа двух последних цифр номера зачётной книжки, **плюс 25**). Разлив АХОВ, на подстилающую поверхность – **свободный**.

Время, прошедшее от начала аварии – **N=1 час**.

Например: номер зачётной книжки 03130**29**

29 - порядковый номер по списку. Значит авария произошла в **t = 9 часов** (утра, дня?)

G = 29 + 25 = 54 т;

АХОВ принимается по последней цифре номера зачётной книжки следующим образом:

1,3– АХОВ - аммиак;

2,4- АХОВ - хлор;

5,6 – АХОВ - фтор;

7,8 — АХОВ - концентрированная соляная кислота;

9,0 – АХОВ - водород хлористый.

Данные прогноза погоды на момент аварии:

- направление ветра - «на Вас»

- для чётных цифр значение (смотрим по последней цифре номера зачётной книжки) - «облачность» - **0 баллов «ясно»**

- для нечётных цифр - «облачность» - **10 баллов «пасмурно»**

- скорость ветра $V = N/4$ (м/с), где **N** – последняя цифра номера зачётной книжки;

- вертикальная устойчивость атмосферного воздуха, в соответствии с метеоусловиями и временем года и суток (определить по таблице 6 приложения 1).

Определить:

1. Количественные характеристики АХОВ:

1.1. эквивалентное количество вещества в первичном облаке, пользуясь формулой (3) и табл. 4 приложения. 1.

1.2. эквивалентное количество вещества во вторичном облаке по формуле (7).

1.3. время испарения АХОВ по формуле (8).

2. Глубину зоны возможного заражения:

2.1. глубину зоны заражения первичным (вторичным) облаком, согласно приложению 1, табл. 4 (если придется, то использовать метод интерполирования).

2.3. полную глубину зоны заражения АХОВ по формуле (11).

2.4. глубину переноса воздушных масс.

2.5. определиться с окончательным выбором зоны возможного заражения.

3. Площади зон возможного и фактического заражения по формулам (12) и (13).
4. Время подхода (t , в часах.) облака заражённого воздуха к границе населенного пункта. Расстояние (X , км) от места аварии до населенного пункта, принять равным $N/2$. Где N последняя цифра номера зачётной книжки по формуле (14).

5. Вывод.

Практическое занятие № 7

Тема: Выработка алгоритма действий при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков, в случае захвата заложником, при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения или совершенном теракте.

Цель работы: закрепить знания по выработке правил поведения и действий при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков, в случае захвата заложником, при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения или совершенном теракте.

Основные задачи занятия: Формирование умения действовать в случае террористического акта, закрепление знаний о безопасном поведении при чрезвычайных ситуациях, возникающих при террористических актах.

Форма занятия – аналитическое практическое занятие

Место проведения занятия: учебная аудитория

Формы закрепления знаний: написать краткий конспект, ответы на контрольные вопросы, составление памяток.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Задание 1. Составить памятки населению по предотвращению террористических актов и при обнаружении неизвестного предмета (сумка, пакет, игрушка и т.д.)

Задание 2. Составить памятки секретарю при получении угрозы по телефону и контрольный лист наблюдений при угрозе по телефону.

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЙ ПРИ УГРОЗЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

1. Пол: мужчина, женщина
2. Возраст: подросток, молодой, средний, пожилой
3. Речь: темп _____
Наличие акцента _____
наличие дефектов, присутствие попыток изменения тембра _____
4. Голос: громкость _____
высота тембра _____

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

6. Наличие звукового (шумового) фона _____

Задание 3. Ответить на вопросы:

1. Дайте определение, что означает понятие «терроризм» как явление. Виды терроризма.
2. Что включает террористическая деятельность?
3. Перечислите факторы и социальные явления, которые могут способствовать вовлечению человека в террористическую деятельность?
4. Что может сделать обычный человек для противодействия терроризму?

Задание к практическому занятию № 8 - № 9

Тема: Выполнение строевых приемов «Принятие строевой стойки» и «Повороты на месте».

Цель работы: ознакомиться с основными требованиями строевого устава ВС РФ, отработать навыки в выполнении уставных требований.

Задание 1. Что определяет Строевой устав Вооружённых Сил РФ.

Задание 2. Каковы обязанности солдата перед построением и в строю?

Задание 3. Отработайте строевую стойку, выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».

Задание 4. Отработайте повороты на месте, движение строевым и походным шагом.

Задание 5. Отработайте строевые приемы без оружия.

Задание 6. Отработайте отдавание воинской чести в движении, выход из строя и подход к начальнику.

Форма занятия: Тренировка:

1. Дать практику в подаче команд.
2. Выработка строевой выправки обучаемых.

Практическое занятие № 10

Тема: Выполнение поворотов в движении.

Цель: освоение поворотов в движении и команд, подаваемых при выполнении поворотов в движении.

Форма занятия: Тренировка

Формы закрепления знаний: краткий конспект, ответы на вопросы (устно), правильный порядок действий при выполнении команд.

Задание 1. Какие команды подаются при поворотах в : «*Напра-ВО*», «*Нале-ВО*», «*Кругом – МАРШ*». движении?

Задание 2. Какие команды подаются при поворотах в движении направо по разделениям на три счета.

Задание 3. Какие команды подаются при поворотах в движении направо по разделениям на четыре счета.

Практические занятия № 11 и № 12

Тема ПЗ № 11: Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

Тема ПЗ № 12 : Выполнение строевых приемов «Выход из строя и постановка в строй», «Подход к начальнику и отход от него»

Цель занятия: Привить студентам первоначальные навыки в подходе к начальнику и отходе от него, а также в выполнении воинского приветствия.

Основные задачи занятия: Формировать чёткость в выполнении движений, подтянутость, добиваться образцового внешнего вида.

ПЗ № 4 Форма занятия – ТРЕНИРОВКА

Место проведения занятия: спортивный зал

ПЗ № 5 Форма занятия – ТРЕНИРОВКА

Место проведения занятия: спортивный зал

Формы закрепления знаний: краткий конспект, ответы на вопросы, правильный порядок действий, выполнение нормативов.

Задание 1. Дайте ответы на вопросы по заданной теме (письменно):

Выполнение воинского приветствия.

Рассказываю и показываю студентам порядок воинского приветствия:

- на месте вне строя без головного убора;

на месте вне строя с головным убором;

в движении без головного убора;

в движении при надетом головном уборе.

Порядок выхода из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него.

1. Проведение занятия

Вводная часть: Выстраиваю группу в одношереножном строю.

Вызываю из строя студентов и проверяю выполнение ими изученных строевых приемов.

Объявляю тему и цель занятия.

Основная часть:

Выход из строя и подход к начальнику.

Построив группу в одношереножном строю объясняю студентам, что выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй целесообразно отработать в такой последовательности:

подход к начальнику вне строя и отход от него;

выход из строя по команде и возвращение в строй;

выход из строя по вызову и возвращение в строй. Объясняю, показываю и тренирую.

Сначала показываю выполнение подхода к начальнику и отхода от него в целом , а затем по разделением на три счёта.

Поочередно одни обучаемые выступают в роли начальника, другие – в роли подчиненных.

Закончив тренировку в выполнении подхода к начальнику и отхода от него , в такой же последовательности провожу разучивание и тренировку выхода из строя по команде и возвращение в строй ; выхода из строя по вызову и возвращение в строй.

Выполнение воинского приветствия.

Рассказываю и показываю студентам порядок воинского приветствия:

- на месте вне строя без головного убора;

на месте вне строя с головным убором;

в движении без головного убора;

в движении при надетом головном уборе.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора при подходе начальника, за три-четыре шага до него повернуться в его сторону, встать по стойке «смирно» и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то кроме того, приложить 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. При повороте головы в сторону начальника положение руки остаётся без изменений. Когда начальник минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку.

Закончив показ и объяснение, проверяю как студенты усвоили материал. Приступаю к тренировке: сначала по разделениям, потом в целом.

Обучение воинскому приветствию на месте по разделениям проводится по команде: «Для выполнения воинского приветствия, начальник с фронта (справа, слева, сзади), по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА»

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

Разучивание воинского приветствия в движении по разделениям проводится на шесть счетов по команде: «Для выполнения воинского приветствия в движении, начальник справа (слева), по разделениям - делай – РАЗ, делай – ДВА».

По счёту «Делай -РАЗ» сделать шаг левой ногой, одновременно с постановкой ноги на землю прекратить движение руками и повернуть голову в сторону начальника. По счёту «Делай - ДВА», «Делай -ТРИ», «Делай - ЧЕТЫРЕ», «Делай -ПЯТЬ», «Делай -ШЕСТЬ» продолжать движение с прижатыми к корпусу руками и смотреть начальнику в лицо. По следующему счёту «Делай-РАЗ» одновременно с постановки левой ноги на землю голову поставить прямо и продолжать движение руками. Затем, сделав три свободных шага, повторить упражнение в таком же порядке.

Методика обучения выполнения воинского приветствия при надетом головном уборе такая же, только при этом одновременно с поворотом головы обучаемый должен приложить правую руку к головному убору, а левую держать неподвижно у бедра. Пройдя начальника, одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

Затем показываю и тренирую приём выполнения воинского приветствия при обгоне начальника.

Заключительная часть:

Напоминаю тему, цель занятий, отмечаю ошибки, допущенные студентами, оцениваю их действия.

Практическое занятие № 13

Тема: Выполнение построений и перестроений в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя.

Цель занятия: Изучение приемов строевой подготовки обучающихся

Задачи занятия:

- 1 Выработать навыки в выполнении строевого приема перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.
- 2 Дать практику в подаче команд.
- 3 Выработка строевой выправки обучаемых.

Ответить письменно на контрольные вопросы:

1. Каким может быть развернутый строй отделения?
2. Что называется развернутым одношереножным (двухшереножным) строем?
3. По какой команде отделение строится в одношереножный (двухшереножный) строй?
4. Расскажите о порядке построения личного состава отделения в одну или две шеренги?
5. Расскажите, какие команды отдаются при выравнивании отделения в развернутом строю порядок выравнивания, действия военнослужащих?

Практическое занятие № 14

Тема: Выполнение построений и отработка движения походным строем

Цель: Отработка команд при выполнении построений в движении походным строем

Форма занятия: Тренировка

Формы закрепления знаний: краткий конспект, ответы на вопросы (устно) , правильный порядок действий при выполнении команд.

Задание 1. Продолжите... «Походный строй – это.....»

Задание 2. При каких обстоятельствах выполняются походным строем?

Задание 3. Какие команды подаются при движении походным шагом.

Задание 4. По какой команде происходит перестроение в одну колонну и в две колонны

Практическое занятие № 15

Тема: Выполнение неполной разборки и сборки автомата.

Цель работы: Изучить строение автомата АКМ, привить умения и отработать навыки, необходимые для уверенного владения оружием.

Форма практического занятия: Подготовка к тренировке. Теоретическая подготовка к занятию. Подготовка по лекционному материалу.

Место проведения занятия : аудитория

Задание 1. Перечислите меры безопасности при обращении с оружием.

Что категорически запрещается делать при обращении с оружием?

Задание 2. Перечислите приемы и правила стрельбы из автомата.

Задание 3. Каковы назначения, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова?

Задание 4. Выполните неполную разборку и сборку автомата АКМ.

Практическое занятие № 16

Тема: Выполнение приемов: принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.

Цель работы: изучить основные обязанности солдата в бою; изучить порядок выбора, занятия и оборудования позиции, приёмы и способы передвижения на поле боя.

Форма занятия: Тренировка.

Формы закрепления знаний: дать ответы на вопросы по каждому заданию:

Задание 1. Тактическая подготовка это.....

Задание 2. Что такое бой? Каковы основные виды боя?

Задание 3. Каковы место и обязанности солдата в бою?

Задание 4. Отработайте приемы стрельбы и прицеливания из АКМ.

Задание 5. Заполните таблицу.

Основные способы и приемы передвижения солдата в бою при действиях в пешем порядке.

Наименование приема	Принятие положения	Команда	Порядок действия
Подготовка к стрельбе «стоя»	«на ремень»		
	«на грудь»		
Подготовка к стрельбе «лежа»			
Подготовка к стрельбе «с колена»			
Стрельба «в движении»	«Такому-то перебежать туда-то - вперед»	«Такому-то перебежать туда-то - вперед»	

Практическое занятие № 17

Тема: Выполнение нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Цель: Отработка нормативов неполной разборке и сборке автомата

Форма практического занятия: Тренировка

Формы закрепления знаний: ответы на вопросы (устно) , правильный порядок действий при выполнении команд.

Место проведения занятия: тир

Задание 1. Какое общее устройство автомата Калашникова?

Задание 2. Отработать норматив по неполной разборке автомата Калашникова .

Задание 3. Отработать норматив по неполной сборке автомата Калашникова.

Практическое занятие № 18

Тема: Выполнение алгоритма действий при остановке кровотечений и обработке ран, наложении кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий.

Цель работы: ознакомиться с видами кровотечения и приемами оказания первой медицинской помощи при кровотечениях; овладеть основными приемами оказания первой медицинской помощи при кровотечениях и травмах. Научиться проводить диагностику (распознавание) повреждений и переломов костей и оказывать первую помощь при них.

Задание 1. Заполните таблицу.

Вид кровотечения	Признаки	Необходимые мероприятия

Задание 2. Подберите правильные ответы из колонки 2 на вопросы, расположенные в колонке 1, или продолжите фразу.

№	Вопрос	№	Ответ
1	Раны - это	а	смертельна для пострадавшего.
2	Первые мероприятия при ранении должны быть направлены на	б	болевого шок, сильное кровотечение, повреждение жизненно важных органов, крупных сосудов и нервов, а также в редких случаях жировая эмболия.
3	Перелом - это	в	применяется фиксирование конечности в положении максимального сгибания.
4	При небольшом капиллярном или венозном кровотечении из раны	г	2 ч после его наложения, в зимнее время и в холодном помещении – 1-1,5 ч,
5	К относительным признакам перелома относятся:	д	создание неподвижности в области перелома на период перевозки пострадавшего в больницу.
6	При интенсивном кровотечении из раны, расположенной в нижней части конечности	е	тяжелое, угрожающее жизни больного, патологическое состояние, возникающее при тяжелых травмах.
7	Жгут должен оставаться на конечности не более	ж	на остановку кровотечения любым возможным способом.
8	При сильном артериальном или венозном кровотечении	з	40 – 60 минут
9	К достоверным признакам перелома относятся:	и	используют пальцевое прижатие артерии выше раны.
10	Потеря 30% общего объема крови	к	полное или частичное нарушение целостности кости, сопровождающееся повреждением окружающих кость тканей
11	При переломах в момент травмы часто возникают	л	деформация конечности, болезненность в области перелома при ощупывании, нарушение

	серьезные осложнения:		функции поврежденной конечности.
12	Травматический шок — это	м	достаточно наложить стерильную повязку и потуже её прибинтовать (давящая повязка) или хорошо притянуть ватно-марлевый тампон к ране с помощью лейкопластыря.
13	Транспортная иммобилизация — это	н	нарушение целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубжележащих тканей и поверхности внутренних органов в результате механического или иного воздействия
14	Резкие боли, вызванные местным нарушением кровоснабжения тканей, в месте наложения жгута на незащищенную кожу появляются, через	о	ненормальная подвижность в области подозреваемого перелома, хруст в костях или щелкающий звук в момент получения травмы; болезненность в месте перелома при нагрузке (давлении) по длинной оси кости, наличие в ране отломков кости в случае открытого перелома.

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

- а. Концы жгута фиксируют при помощи крючка;
- б. Место наложения жгута защищают одеждой, мягкой подкладкой, несколькими слоями бинта;
- в. Жгут растягивают;
- г. Под жгут поместите записку с указанием точного времени его наложения (час и минуты);
- д. Жгут накладывают на конечность в растянутом состоянии выше места кровотечения и максимально близко к месту повреждения, чтобы ограничить обескровливание конечности как можно меньшим ее участком;
- е. Делают два-три витка, непосредственно прилегающих один к другому;
- ж. Конечность поднимают.

Задание 4. Расположите в правильном порядке действия при переломе конечностей.

Первая медицинская помощь заключается в выполнении нескольких последовательных мероприятий:

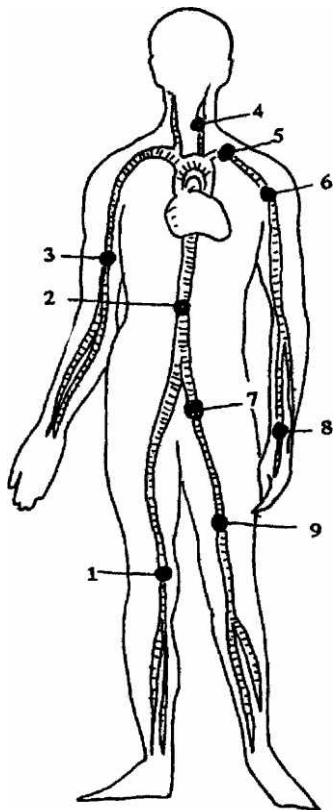
- а. согревание пострадавшего зимой и предупреждение перегрева летом;
- б. остановка кровотечения и наложение стерильной повязки при открытых переломах;
- в. обезболивание — внутримышечное или подкожное введение анальгетиков (при их отсутствии дают перорально аналгин, ацетилсалициловую кислоту и др.);
- г. вызов скорой помощи;
- д. транспортная иммобилизация;

Задание 5. Перечислите основные симптомы травматического шока. Расскажите алгоритм оказания первой помощи при травматическом шоке.

Задание 6. На данном рисунке запишите наиболее типичные места прижатия артерий пальцами при кровотечении.

Задание 7. Расскажите о порядке своих действий в данной ситуации и первой медицинской помощи пострадавшему.

В результате ножевого ранения возникло сильное артериальное кровотечение из подколенной артерии. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды.



1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

6 - _____

7 - _____

8 - _____

9 - _____

Задание 8. Определите вид кровотечения, расскажите о порядке своих действий в данной ситуации и первой медицинской помощи пострадавшему.

К вам обратился сосед с жалобами на головную боль, тошноту, шум в ушах. Со слов жены, пострадавший упал со стремянки, ударился головой об пол, была потеря сознания в течение нескольких минут. Сам пострадавший обстоятельств травмы не помнит. Объективно: общее состояние удовлетворительное. Пострадавший бледен, пульс — 90 уд/мин, ритмичный. Артериальное давление — 120/80 мм рт.ст. Дыхание поверхностное, 24 дыхательных движения в минуту. Температура тела — 36,8°C.

Задание 9. Расскажите о порядке своих действий в данной ситуации и первой медицинской помощи пострадавшему.

В результате ДТП у пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, открытый перелом нижней конечности с повреждением бедренной артерии.

Задание 10. Отработайте навыки оказания первой помощи в следующих ситуациях:

1. При остановке артериального кровотечения, используя следующие методы — пальцевого прижатия артерии; наложения жгута, жгута-закрутки; максимального сгибания конечности в суставе;
2. При остановке венозного кровотечения - методом наложения давящей повязки.
3. При закрытом переломе.

Практическое занятие № 19

Тема: Выполнение алгоритма действий при наложении повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности

Цель:

- Сформировать четкое представление о повязке и перевязке, асептике и антисептике.
- Изучить перевязочный материал и правила его использования.
- Освоить технику наложения повязок на голову, грудь, верхние и нижние конечности.

Оборудование: пакеты перевязочные, бинты стерильные и нестерильные, салфетки стерильные, повязки-косынки, тампоны, лейкопластырь, булавки, таблицы.

Вид занятия: Тренировка

Ход занятия

I. Ответить на вопросы (письменно).

1. Какие функции выполняет повязка?
2. Что называют перевязочным материалом?
3. Что называют перевязкой?
4. Каково положение больного при бинтовании?
5. Как правильно наложить бинтовую повязку?
7. В чем особенности ползучей повязки?
8. В каких случаях используется восьмиобразная или крестообразная
9. В чем особенности колосовидной повязки?
10. В каких случаях применяется и как накладывается черепашья повязка?
11. Расположите в порядке осуществления действия оказывающего помощь при наложении давящей повязки (ответ представьте последовательностью букв, например: д, а, ...):
 - а) накладывают плотный валик из бинта или ваты на стерильную ткань;
 - б) определяют правильность наложения давящей повязки по отсутствию промокания ткани;
 - в) гладят чистую ткань горячим утюгом (для стерилизации, если нет стерильного бинта);
 - г) туго перебинтовывают валик из бинта или ваты, лежащий на ткани, покрывающей рану;
 - д) накладывают на рану стерильный бинт или чистую ткань, проглаженную горячим утюгом.

II. Практическая часть. Тренировка

Практическая работа № 20

Тема: Выполнение алгоритма действий при оказании первой (доврачебной) помощи при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания

Цель работы: 1. Показать способы оказания первой помощи при ранениях, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. Формировать навыки у обучаемых, в оказании первой помощи при различных травмах, поражениях табельными и подручными средствами.

Ход занятия:

I. Теоретическая часть. Учебные вопросы.

1. Ответить на вопросы, изучив краткий теоретический материал (письменно):

1.1. дать характеристики и классификации по признакам происхождения для ушибов, переломов, вывихов, растяжений связок и синдроме сдавливания.

1.2. Составить алгоритм (памятки) оказания помощи: при ранениях; при переломах ушибах, вывихах, растяжениях связок, синдроме длительного сдавливания

Практическая работа № 21

Тема: Выполнение алгоритма действий при наложении шины на место перелома, транспортировки пораженного.

Цель работы: 1. Освоить способы оказания первой помощи при переломах: наложение шины на место перелома. Иммобилизация и транспортировка пострадавшего.

Ход занятия:

I. Теоретическая часть. Учебные вопросы.

1. Ответить на вопросы, изучив краткий теоретический материал (письменно):

1.1. Виды переломов. Причины переломов.

1.2. Составить алгоритм (памятки) оказания помощи при переломах.

1.3. Имобилизация пострадавшего

2. Транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение.

II. Тренировка. Отработка способа наложение шины на место перелома верхних конечностей. Имобилизация пострадавшего.

Практическое занятие № 22

Тема: Выполнение алгоритма действий при оказании первой (доврачебной) помощи при поражении электрическим током.

Цель работы: ознакомиться с видами электротравм и приемами оказания первой медицинской помощи при поражении электрическим током.

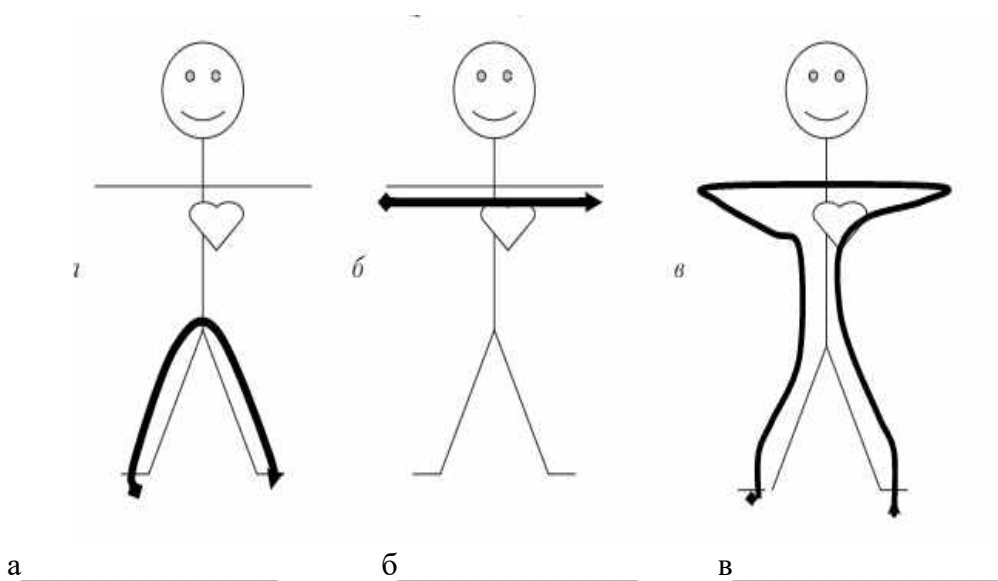
Задание 1. В чем выражается специфическое и неспецифическое действие электрического тока на организм человека. Приведите примеры.

Задание 2. От чего зависит характер повреждений при поражении электрическим током?

Задание 3. Подберите правильные ответы из колонки 2 на вопросы, расположенные в колонке 1, или продолжите фразу.

№	Вопрос	№	Ответ
1	Самыми уязвимыми участками кожного покрова для поражения током являются	а	электрические ожоги в местах входа и выхода тока.
2	При воздействии тока частотой в 50 Гц большее повреждающее действие для организма человека достигается	б	сразу или через несколько часов или несколько дней.
3	Метки тока — это	в	при переменном токе
4	Действие электрического тока на организм человека может проявиться	г	ладони, лицо, промежность.
5	Петля тока — это	д	клиническая смерть
6	Основная причина смерти при поражении бытовым электричеством - это	е	поясничный отдел и области голеностопных суставов.
7	Наименее опасными участками кожного покрова для поражения током являются	ж	фибриляция желудочков
8	Во время действия электротока у пострадавших нередко наступает нарушение дыхания и сердечной деятельности, в результате чего наступает	з	путь прохождения тока от точки входа до места выхода из тела.

Задание 4. На рисунке представлена схема прохождения петли тока в организме человека. Определите, какой путь прохождения тока через тело наиболее и наименее опасен для пострадавшего и почему?



Задание 5. Заполните таблицу.

Степень тяжести нарушений при электротравме	Характеристика

Задание 6. Укажите вид поражения и степень электротравмы.

Женщина 44 года во время наводнения получила электротравму. Объективно: пострадавшая в сознании. На тыльной поверхности правой ладони виден участок омертвевших тканей черного цвета с четкими границами и светлым ободком. Выражен отек окружающих тканей и судорожное сокращение мышц.

Задание 7. Оцените состояние пострадавшего и составьте алгоритм оказания первой помощи.

При падении линии электропередачи был поражен электрическим током. Сознание отсутствует. Грудная клетка неподвижна. Пульс на сонной артерии частый, слабый. Пальцы правой кисти покрыты черным струпом.

Задание 8. Выберите правильные ответы и расположите их в порядке очередности выполнения для правильного оказания первой помощи.

Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер, ремонтировавший телевизор, потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко

сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой.

1. Вызвать «скорую помощь».
2. Позвать кого-нибудь на помощь.
3. Как можно скорее нанести прекардиальный удар и приступить к непрямому массажу сердца.
4. Перебить провода ножом или топором одним ударом.
5. Перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях.
6. Подложить под голову подушку.
7. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот.
8. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди и приступить к непрямому массажу сердца. Если нет реакции, приступить к искусственной вентиляции легких.
9. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после прекардиального удара начать сердечно-легочную реанимацию.
10. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок.

Практическое занятие № 23

Тема: Выполнение алгоритма действий при оказании первой (доврачебной) помощи при утоплении

Цель: Изучение методов и способов действия при оказании первой (доврачебной) помощи при утоплении

Форма занятия: Теоретическое занятие.

Задание 1. Ответить на следующие вопросы (письменно):

1. Как правильно вытащить пострадавшего на берег
2. Виды утоплений
3. Правила помощи утопающему
4. Действия после оказания первой помощи
5. Правила поведения на различных водоемах.
6. Утопление в морской и пресной воде: есть ли разница?

Задание 2. Составить алгоритм оказания первой (доврачебной) помощи утопающему при разных состояниях сознания человека.

ЭТАЛОН

Алгоритм оказания доврачебной помощи при утоплении.

При сохранённом сознании:

1. Снять мокрую одежду.
2. Согреть больного, дать тёплый чай, кофе.
3. Успокоить больного, дать кордиамин в каплях.

При отсутствии сознания, но сохранённых сердечной деятельности и дыхания: 1. Снять мокрую одежду.

2. Согреть и растереть пострадавшего.
3. Ввести средства, улучшающие сердечную деятельность и дыхание (кордиамин, лобелин, эфедрин и др.)

При отсутствии сознания, сердечной деятельности и дыхания:

1. Освободить дыхательные пути от воды и слизи.
2. Немедленно начать ИВЛ и непрямой массаж сердца.
3. Согреть и растереть пострадавшего.
4. Ввести средства, улучшающие сердечную деятельность и дыхание.
5. Транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение

Практическая работа № 24

Тема: Выполнение на тренажере прекардиального удара, непрямого массажа сердца.

Цель работы: Ознакомиться с приемами искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца, составить алгоритм реанимационных мероприятий.

Вид занятия:

1. Ответы на вопросы заданий
2. Тренировка

Ход работы:

Задание 1. Подберите правильные ответы из колонки 2 на вопросы, расположенные в колонке 1, или продолжите фразу.

№	Вопрос	№	Ответ
1	Реанимация - это	а	кратковременная переходная стадия между жизнью и смертью продолжительностью 3–6 мин, без внешних признаков жизни: дыхание и сердечная деятельность отсутствуют, зрачки расширены, кожные покровы холодные, рефлексов нет.
2	Искусственное дыхание - это	б	при констатации смерти человека на основании смерти головного мозга; неэффективности

			реанимационных мероприятий, направленных на восстановление жизненно важных функций , в течение 30 минут.
3	При установлении жив ли пострадавший или уже мертв, исходят из так называемых сомнительных признаков, к которым относятся:	в	до возникновения спонтанного пульса; после этого нужно продолжать искусственное дыхание до возникновения спонтанного дыхания.
4	Наружный массаж сердца делается	г	отсутствие дыхания, биение сердца не определяется, отсутствие реакция на укол иглой, отрицательная реакция зрачков на сильный свет.
5	Клиническая смерть - это	д	манипуляции, искусственно воспроизводящие дыхательный акт в случае отсутствия или резкого нарушения самостоятельного дыхания.
6	Прекардиальный удар наносят только	е	путем ритмичных сжатий сердца между грудиной и позвоночным столбом.
7	Сердечно-легочная реанимация продолжается	ж	совокупность мероприятий по оживлению человека, находящегося в состоянии клинической смерти, восстановлению внезапно утраченных или нарушенных в результате несчастных случаев, заболеваний и осложнений функций жизненно важных органов
8	Реанимационные мероприятия прекращаются	з	при отсутствии у пострадавшего пульса.

Задание 2. Заполните таблицу.

Признаки агонального состояния	Признаки клинической смерти	Признаки биологической смерти

Задание 3. Перечислите показания к проведению реанимационных мероприятий.

Задание 4. Выберите правильные действия и их очередность.

Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца:

- а. На область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты.
- б. Поочередно надавливать на грудь сначала правой, потом левой ладонью.
- в. Положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны.
- г. Положить пострадавшего на ровную твердую поверхность.
- д. Встать на колени с левой стороны от пострадавшего (если пострадавший лежит на полу) параллельно его тела.
- е. В точку прекардиального удара положить ладони (наиболее выпуклую их часть) одна на другую, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны.
- ж. Давить на грудь полусогнутыми пальцами.

- з. Давить руками поочередно ритмично через каждые 2-3 с.
- и. Давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела.
- к. Ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

Задание 5. Опишите методику выполнения прекардиального удара? Показания к применению этого метода?

Задание 6. Перечислите основные симптомы, которые свидетельствуют об эффективности непрямого массажа сердца.

Задание 7. Составьте алгоритм проведения прекардиального удара. Что важно знать при нанесении прекардиального удара?

Список рекомендуемой литературы

1. В.Ю. Микрюков «Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография» М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020г.;
2. С.В. Абрамова «Безопасность жизнедеятельности» Москва: Юрайт , 2018г.;
3. О.М. Родионова, Д.А. Семенов «Медико-биологические основы безопасности» Москва: Юрайт, 2018г.;
4. Р. И. Айзман, Л. К. Айзман, Н. В. Балиоз «Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи» Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017г.;
5. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, «Основы безопасности жизнедеятельности» М.:ACADEMIA, 2018 г.
6. Л.Н. Гончарова. Методическое пособие. Краткий курс теоретического материала к практическим занятиям по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов 2-го курса специальности: 13.02.11 - Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).