Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www. mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

при изучении учебной дисциплины

СГ.03 Безопасность жизнедеятельности

по специальности

55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам)

Ижевск, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02331665009DB114B6428B01EEA9C49F16
Владелец: Новикова Варвара Валентиновна
Действителен: с 28.06.2024 до 28.09.2025

Практическая работа – небольшой научный отчет, обобщающий проведенную учащимся работу, которую представляют для защиты преподавателю.

В процессе практического занятия учащиеся выполняют одну или несколько практических работ (заданий) под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию Государственных требований.

К практическим работам предъявляется ряд требований, основным из которых является полное, исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения заданий и профессиональной подготовке учащихся.

I. Практические работы:

Тема практической работы № 1. Использование на рабочем месте средств индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС, кол-во часов 2.

У1 соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте;

У2 использовать на рабочем месте средства индивидуальной защиты от поражающих факторов при ЧС

У3 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС

У4 участвовать в работе коллектива, команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко - и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности.

Цель практической работы:

- приобретение практических умений изготавливать и использовать индивидуальные средства защиты;
- приобретение практических умений работы с противогазом, умений упаковывать противогаз;
- формирование умений выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС;

- участвовать в работе коллектива, команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко - и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности;
- соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте.

Задание 1.

1. Изучить документ: Приказ Минздравсоцразвития России от 01.06.2009 N 290н (ред. от 12.01.2015) "Об утверждении Межотраслевых правил обеспечения работников специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.09.2009 N 14742) http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=175358&fld=134&dst=100034,0&rnd=0.8600673128136092#0508893294968737

2. Изучить текст и записать в тетрадь СИЗ, СИЗОД, мед. средства защиты:

Средства индивидуальной защиты

Средства индивидуальной защиты органов дыхания:

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

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

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

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

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

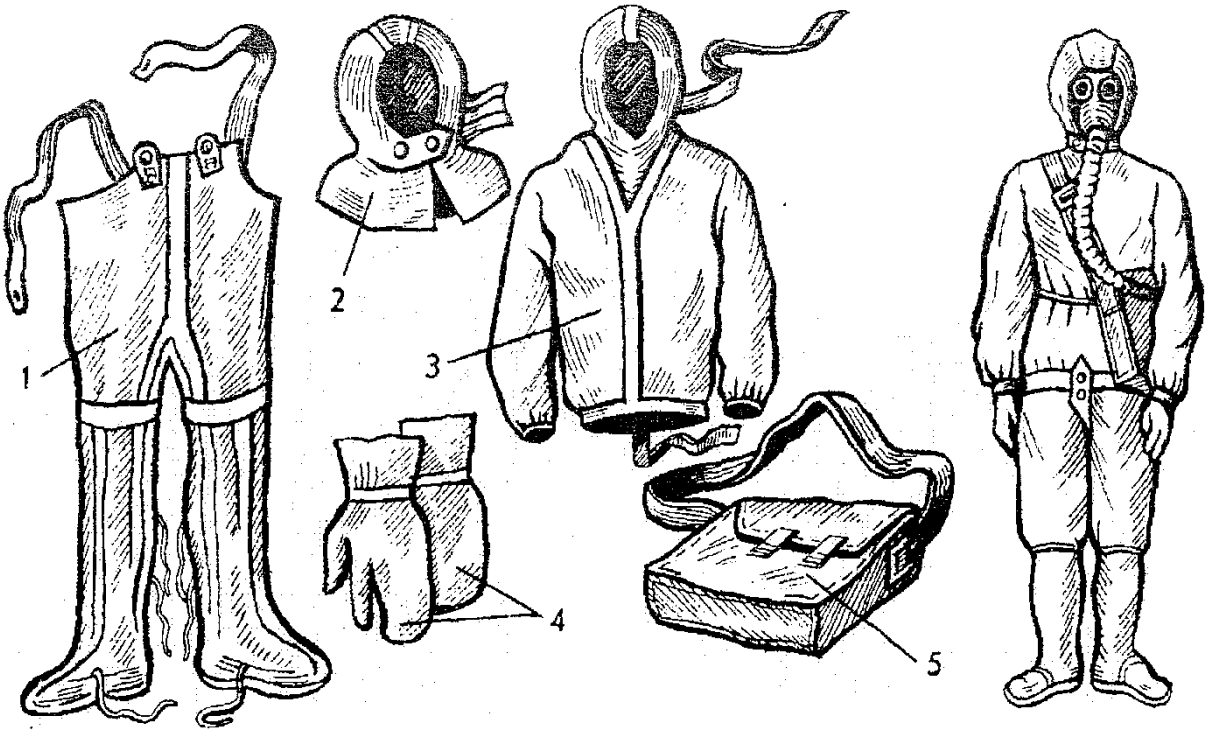


Рисунок 1 – Легкий защитный костюм Л-l
1- брюки с чулками; 2 - подшлемник; 3 - рубаха с капюшоном; 4 - двупалые перчатки; 5 - сумка для хранения костюма. Справа - защитный костюм в «боевом» положении.

Для защиты органов дыхания от любых вредных примесей, находящихся в воздухе, независимо от их свойств и концентрации, а также при наличии в атмосфере менее 16% кислорода применяются изолирующие противогазы (Ш1-4, Ш1-5, КИП-7, КИП-8).
Для защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли применяются респираторы различного типа. Для взрослого населения наибольшее применение нашли респираторы Р-2 и ШБ-l («Лепесток»). Последний хорошо зарекомендовал себя при ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС. Этот респиратор одноразового использования, безразмерный.

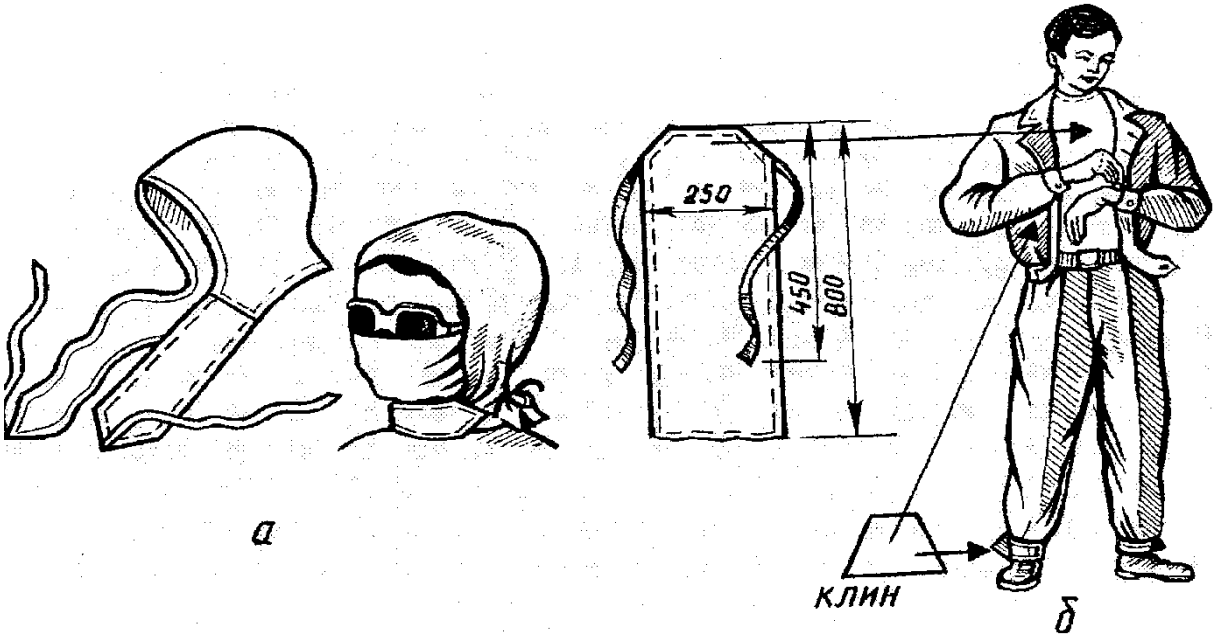


Рисунок 2 – Герметизация повседневной одежды
а - капюшон и пример пользования; *б* - герметизирующие клинья, пришитые к разрезам куртки и брюк.

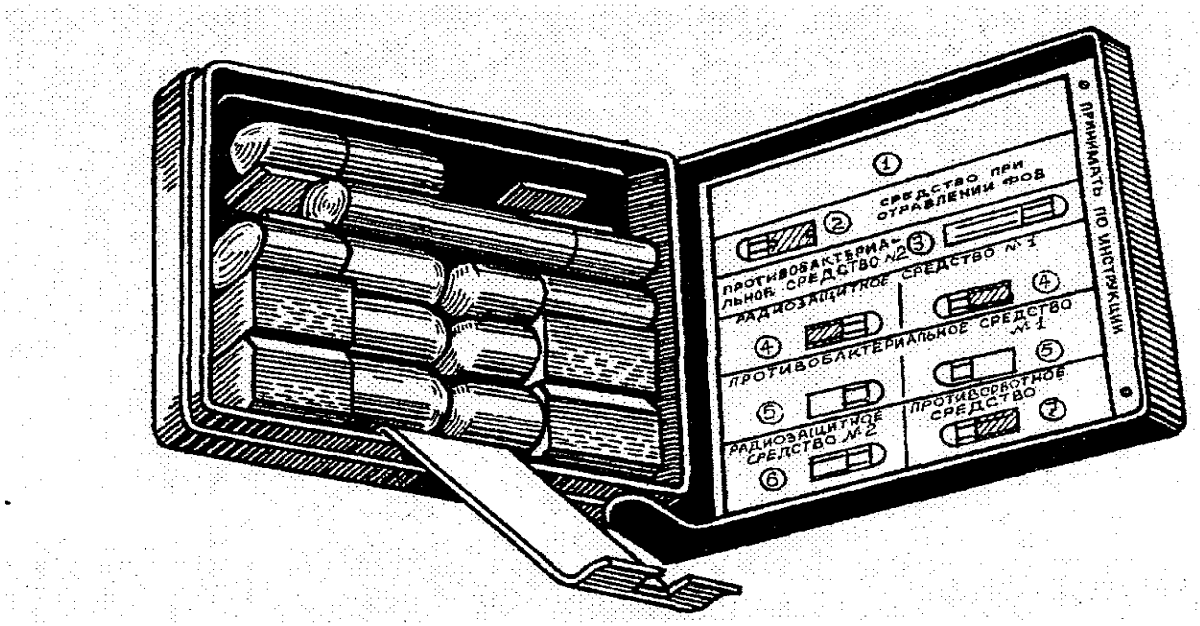


Рисунок 3 – Аптечка индивидуальная АИ-2

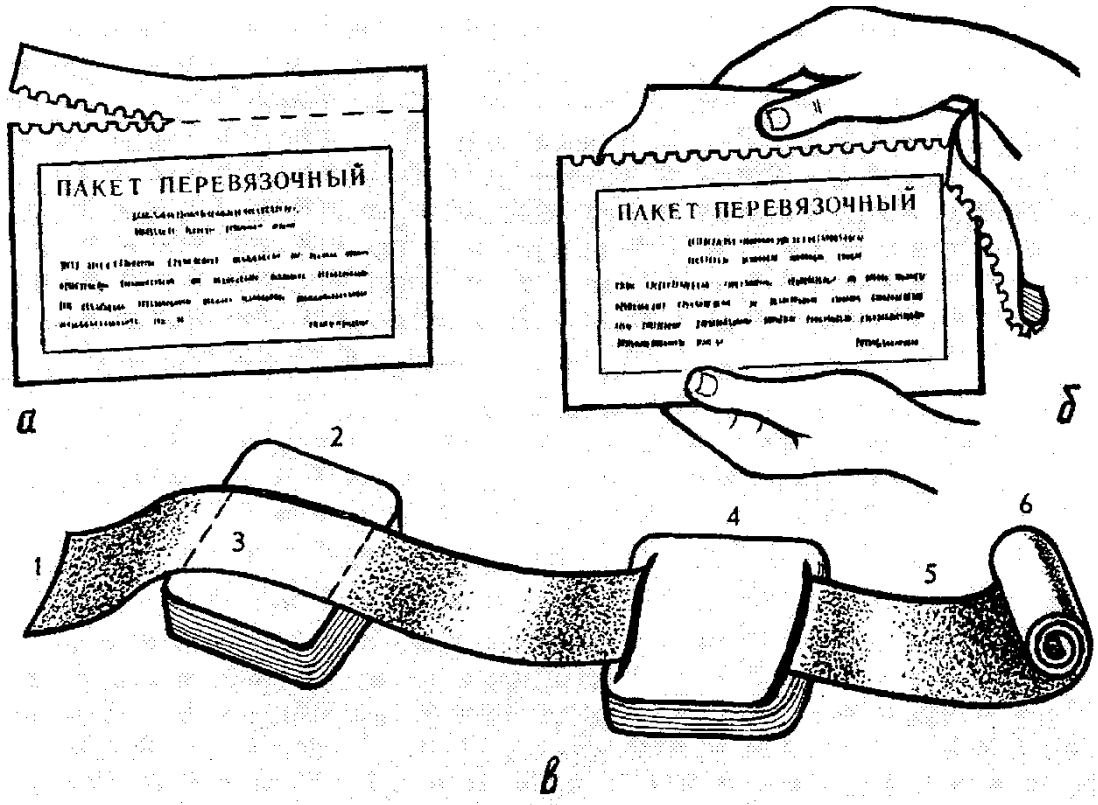


Рисунок 4 – Пакет перевязочный индивидуальный
а - вскрытие наружного чехла по надрезу; б - извлечение внутренней упаковки; в - перевязочный материал в развернутом виде (1 - конец бинта; 2 - подушечка неподвижная; 3 -цветные нитки; 4 -подушечка подвижная; 5 -бинт; 6 -скатка бинта).

Простейшие средства защиты органов дыхания (противопыльные тканевые маски ПТМ-l и ватно-марлевые повязки) изготавливаются самим населением. Они рекомендуются в качестве массового средства защиты органов дыхания от радиоактивных веществ и бактериальных средств. Для защиты от ОВ они, как и респираторы, непригодны.

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

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

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

3. Надеть противогаз.
4. Снять противогаз.
5. Упаковать для хранения противогаз.

Методические рекомендации:
Порядок выполнения задания:

1.Обучаемый задерживает дыхание, закрывает глаза. Снимает головной убор.

2.Вынимает противогаз из сумки.

3.Берет шлем-маску обеими руками за утолщение края у нижней части так, чтобы большие пальцы ладони были снаружи, а остальные внутри ее.

4.Прикладывает нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натягивает ее на голову так, чтобы не было складок, а очковый узел располагался против глаз.

5.Устраняет перекос и складки, если они образовались при надевании шлем-маски, делает полный выдох, открывает глаза и возобновляет дыхание.

Критерий оценки:
по 2 балла за правильно названное действие.
Критерий оценки за выполнение практического задания:

Оценка по времени (секунд)

60 баллов	**50 баллов**	**40 баллов**	**Менее 40 баллов**
9	10	12	Свыше 12 с.

Задание 2.

Задачи:

1. Закрепить знания о СИЗ, СИЗОД, о медицинских средствах защиты.
2. Научиться изготавливать ватно-марлевую повязку.
3. Научиться использовать СИЗОД (ВМП)

Задание 2.2. Изготовить ВМП

Для изготовления ВМП необходимо взять кусок марли размером 100 на 50см. на него кладем слой ваты толщиной 1-2см, края марли загибаем с обеих сторон и накладываем на вату, концы по длине разрезаем на 30-40см с каждой стороны. Повязка закрывает подбородок, рот, нос.

Задание 2.3. Надеть ВМП

Задание 3. Основные экологические нормативы

1. Дайте характеристику: ПДК, ПДУ, ПДВ, ПДС, ПДЭН.

ПДК – предельно допустимые концентрации химических веществ в объектах окружающей среды;

ПДУ – предельно допустимые уровни физических воздействий; биологические нормативы и ПДК микроорганизмов и др.

ПДВ – предельно допустимый выброс вредных веществ в атмосферный воздух;

ПДС – предельно допустимый сброс вредных веществ в водные объекты; нормативы образования отходов и лимиты на их размещение; нормативы допустимых физических воздействий и др.

ПДЭН - предельно-допустимая нагрузка на окружающую природную среду.

Задание 3.1. Международное сотрудничество в области природопользования и охраны окружающей среды

1. Какие объекты охраны природной среды являются международными?
2. Назовите основные направления и формы международного природоохранного сотрудничества.
3. Перечислите международные организации по охране природы.
4. Назовите особоохраняемые природные территории.

Задание № 3.2 Нормативные документы, регламентирующие экологическую безопасность в профессиональной деятельности:

1. Что называется, нормативной и нормативно – технической документацией (НиНТД)? Составьте схему НиНТД.
2. Назовите основные виды нормативно – технической документации.
3. Выбрать из перечня законы и нормативно-правовые акты, относящиеся к подсистеме:

а) природоохранного законодательства;

б) природоресурсного законодательства.

1. Федеральный закон «Об охране окружающей среды» от 10 января 2002 года № 7-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон «Об охране атмосферного воздуха» от 4 мая 1999 года № 96-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон «Об отходах производства и потребления» от 24 июня 1998 года № 89-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
4. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
5. Кодекс РФ об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 года № 195-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
6. Водный кодекс РФ от 3 июня 2006 года № 74-ФЗ (с последующими редакциями);
7. Лесной кодекс РФ от 4 декабря 2006 г. № 200-ФЗ (с последующими редакциями);
8. Федеральный закон «О животном мире» от 24 апреля 1995 г. (с последующими изменениями);
9. Федеральный закон «Об особо охраняемых природных территориях» от 14 марта 1995 г. № 33-ФЗ (с последующими дополнениями);
10. Федеральный закон «О недрах» от 21 февраля 1992 года № 2395-1 (с последующими дополнениями);
11. Федеральный закон «Об экологической экспертизе» от 23 ноября 1995 г. № 174-ФЗ (с последующими редакциями);
12. Федеральный закон от 04.05.2011 N 99-ФЗ Федеральный закон «О лицензировании отдельных видов деятельности» (с последующими редакциями).

Тема практической работы № 2. Правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны, объем часов 2

У3 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС

У4 участвовать в работе коллектива, команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко - и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности.

У5 действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;

У6 соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны

Цель практической работы: формирование умений действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, соблюдать правила поведения и порядок действий населения по сигналам гражданской обороны.

Задания:

Задание 1. Изучите общие понятия, связанные с опасностями, негативными факторами техносферы, и ответьте на контрольные вопросы.

Реальной движущей силой общественного прогресса и условием самого существования общества является жизнедеятельность людей, активная форма их отношения к окружающему миру и неуклонное развитие техносферного пространства (техносферы).

Жизнедеятельность – это повседневная деятельность и отдых, способ существования человека при реализации своих личных жизненных устремлений во взаимосвязи с общественными интересами.

Изучение и анализ различных аспектов практической жизни человеческого общества позволили сделать обобщающий вывод о потенциальной опасности как производственной, так и бытовой деятельности людей.

Потенциальность опасности представляется в скрытом характере проявления негативных воздействий деятельности человека при определенных, нередко трудно предсказуемых условиях. Суть опасности заключается в том, что возможны негативные воздействия на человека, которые приводят к ухудшению его самочувствия, различным заболеваниям, травмам и другим нежелательным последствиям.

Понимание потенциальной опасности человеческой деятельности имеет важное значение при решении теоретических и практических вопросов безопасности, связанных:

- с созданием и обустройством благоприятной среды обитания;
- рациональной организацией трудового и производственного процессов;
- широким внедрением и использованием на объектах экономики инновационных технологий и технических систем;
- качеством планируемой к выпуску и производимой промышленной продукции и т.д.

Все это свидетельствует о необходимости знания существующей классификации и особенностей различных групп вредных и опасных факторов среды обитания. Также следует знать основные принципы и средства обеспечения безопасности среды обитания с целью профилактики заболеваний и сохранения здоровья людей.

Вредные факторы в определенных условиях могут стать причиной заболевания или снижения работоспособности людей. Опасные факторы в определенных условиях приводят к травматическим повреждениям или внезапным и резким нарушениям здоровья.

Человек и окружающая его среда (природная, производственная, городская, жилая и др.) в процессе жизнедеятельности активно взаимодействуют друг с другом через разнообразные потоки веще¬ства, энергии и информации. Эти потоки существуют и постоянно изменяются по интенсивности в системе «человек – среда обитания».

Человек и окружающая его среда гармонично взаимодействуют и развиваются лишь в условиях, когда потоки вещества, энергии и информации находятся в пределах, благоприятно воспринимаемых человеком и природной средой. Любые превышения привычных уровней потоков сопровождаются негативными воздействиями на человека и (или) природную среду. В естественных условиях такие воздействия наблюдаются при изменении климата и стихийных явлениях.

В условиях техносферы негативные воздействия обусловлены ее различными элементами (машины, сооружения, производственное оборудование и т. п.) и действиями человека.

Величины потоков вещества, энергии и информации измеряются от минимальных до максимальных значений. На основании величин потоков можно определить ряд характерных состояний системы «человек – среда обитания».

Взаимодействие в системе «человек – среда обитания» можно классифицировать следующим образом:

- комфортное (оптимальное) – потоки вещества, энергии и информации создают оптимальные условия деятельности и отдыха, предпосылки для проявления наивысшей работоспособности, гарантируют сохранение здоровья человека;

- допустимое – потоки вещества, энергии и информации не ока¬зывают негативного влияния на здоровье, но приводят к дискомфорту, снижая эффективность деятельности человека;

- опасное – потоки вещества, энергии и информации превыша¬ют допустимые уровни, оказывают негативное влияние на здо¬ровье, при длительном воздействии вызывают заболевания, могут привести к деградации природной среды;

• чрезвычайно опасное – потоки высоких уровней за короткий период времени могут нанести травму, привести человека к летальному исходу, вызвать разрушения в природной среде.

Из указанных типов взаимодействия человека со средой обитания лишь первые два (комфортное и допустимое) соответствуют пози¬тивным условиям повседневной жизнедеятельности. Два других (опасное и чрезвычайно опасное) недопустимы для жизнедеятельности человека, сохранения и развития природной среды.

Таким образом, взаимодействие человека со средой обитания может быть позитивным или негативным. Характер взаимодействия определяется уровнем потоков вещества, энергии и информации, возникающих и проявляющихся в результате осуществления чело¬веком различных видов производственной, хозяйственной и иной деятельности,

Обеспечение безопасности техносферы — сложный процесс. В нем можно выделить исходные положения, идеи, именуемые принципами обеспечения безопасности.

Многообразие принципов обеспечения безопасности обусловливается:

• спецификой производства;

• особенностями технологических процессов;

• разнообразием применяемого оборудования и др.

Принципы важны в теоретическом и практическом отношении, так как они позволяют находить оптимальные способы защиты от опасностей. Полноценная профилактическая работа по обеспечению безопасности на стадии научно-исследовательских, опытно-конструкторских, проектных работ, а также при эксплуатации и реконструкции производственных объектов возможна лишь на основе осознанного учета принципов безопасности.

При воплощении принципов обеспечения безопасности, для не-посредственного обеспечения безопасности используют различные средства защиты работающих.

Средства защиты работающих подразделяются по характеру их применения на средства коллективной защиты (СКЗ) и средства индивидуальной защиты (СИЗ). Те и другие в зависимости от назначения делятся на классы. При этом СКЗ классифицируются в зависимости от опасных и вредных факторов (например, средства защиты от шума, вибрации, электростатических зарядов и т.д.).

К СИЗ относятся: ограждения, блокировочные, тормозные, предохранительные устройства, световая и звуковая сигнализация, приборы безопасности, сигнальные цвета, знаки безопасности, устройства автоматического контроля, дистанционного управления, заземления и зануления, вентиляция, отопление, кондиционирование, освещение, изолирующие, герметизирующие средства и др.

СИЗ классифицируются в зависимости от защищаемых органов или группы органов (например, средства защиты органов дыхания, рук, головы, лица, глаз, слуха и т. д.).

К СИЗ относятся: гидроизолирующие костюмы и скафандры, противогазы, респираторы, пневмошлемы, пневмомаски, различные виды специальной одежды и обуви, рукавицы, перчатки, каски, шлемы, шапки, шляпы, противошумные шлемы, наушники, вкладыши, защитные очки, предохранительные пояса, защитные дерматологические средства и др.

Приспособления для обеспечения безопасности предназначены для удобства работы и безопасности работающих. К таким приспособлениям относятся лестницы, стремянки, трапы, леса, подмостки, сходни, люльки и др.

Контрольные вопросы

1. Что такое жизнедеятельность?

2. В чем заключается суть опасности?

3. Чем обусловлены негативные воздействия в условиях техносферы ?

4. Каковы типы взаимодействия в системе «человек – среда обитания»?

5. При каком взаимодействии человека и среды обитания достигаются оптимальные условия для деятельности и отдыха?

6. Чем отличается опасное взаимодействие от допустимого?

7. Что такое принципы обеспечения безопасности? Чем обусловлено их многообразие?

8. Что относится к СИЗ работающих на производстве?

9. Что относится к СКЗ работающих на производстве?

Задание 2. Изучите мероприятия, направленные на защиту работающих и населения от негативных воздействий ЧС, и порядок организации оповещения населения и ответьте на контрольные вопросы.

Защита населения от ЧС – это совокупность взаимоувязанных по времени, ресурсам и месту проведения мероприятий Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), которые направлены на предотвращение или предельное снижение потерь населения и угрозы его жизни и здоровью от поражающих факторов и воздействий источников ЧС.

Необходимость подготовки и осуществления мероприятий по защите населения от ЧС природного и техногенного характера обусловливается:

- риском для человека подвергнуться воздействию поражающих факторов стихийных бедствий, аварий, природных и техногенных катастроф;

- предоставленным законодательством правом людей на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения ЧС.

Меры по защите населения от ЧС осуществляются силами и средствами предприятий, учреждений, организаций, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территории которых возможна или сложилась ЧС.

Комплекс мероприятий по защите населения включает:

- оповещение населения об опасности, его информирование о порядке действий в сложившихся чрезвычайных условиях;

- эвакуационные мероприятия;

- меры по инженерной защите населения;

- меры радиационной и химической защиты;

- медицинские мероприятия;

- подготовку населения в области защиты от ЧС.

Одно из главных мероприятий по защите населения от ЧС природного и техногенного характера – его оповещение и информирование о возникновении или угрозе возникновения какой-либо опасности. Оповестить население означает своевременно предупредить его о надвигающейся опасности и создавшейся обстановке, а также проинформировать о порядке поведения в этих условиях. Заранее установленные сигналы, распоряжения и информация относительно возникающих угроз и порядка поведения в

создавшихся условиях доводятся в сжатые сроки до органов управления, должностных лиц и сил РСЧС.

Для решения задач оповещения на всех уровнях РСЧС создаются системы централизованного оповещения (СЦО). В РСЧС системы оповещения имеют несколько уровней: федеральный, региональный, территориальный, местный и объектовый. Уровнями, связанными непосредственно с оповещением населения, являются территориальный, местный и объектовый. Ответственность за организацию и практическое осуществление оповещения несут руководители органов исполнительной власти соответствующего уровня.

Основным средством доведения до населения условного сигнала об опасности на территории Российской Федерации служат электрические сирены. Они устанавливаются по территории городов и населенных пунктов с таким расчетом, чтобы обеспечить по возможности их сплошное звукопокрытие. Сирены наружной установки обеспечивают радиус эффективного звукопокрытия в городе порядка 300...400 м. При однократном включении аппаратуры управления электросирена отрабатывает 11 циклов, прерывистый (завывающий) звук которых означает единый сигнал опасности «Внимание всем!». Услышав этот звук (сигнал), люди должны немедленно включить средства приема речевой информации – радиоточки, радиоприемники и телевизоры, чтобы прослушать информационные сообщения, а также рекомендации по поведению в сложившихся условиях.

Пример текста речевого сообщения при аварии на химически опасном объекте:

«Внимание! Говорит штаб по делам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций города N. Граждане! Произошла авария на мясокомбинате с разливом аммиака. Облако зараженного воздуха распространяется в направлении поселка Кошки. В зону заражения попадают улицы Механизаторов, Больничная и Водопроводная. Населению этих улиц находиться в зданиях. Провести герметизацию своих жилищ.

Населению улиц Новозаводская, Дачная, Трубная немедленно покинуть жилые дома, учреждения, учебные заведения и выйти в район К. В дальнейшем действовать в соответствии с указаниями городского штаба гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций».

Речевая информация должна быть краткой, понятной и содержательной, позволяющей понять, что случилось и что следует делать.

Своевременное оповещение населения и возможность укрытия его за 10...15 мин после оповещения позволит снизить потери людей при внезапном применении противником оружия массового поражения с 85 до 4...7%.

Поэтому защита населения от оружия массового поражения даже при наличии достаточного количества убежищ и укрытий будет зависеть от хорошо организованной системы оповещения.

Сигналы оповещения доводятся до органов управления, органов гражданской обороны и населения централизованно. Сроки доведения имеют первостепенное значение. Сокращение сроков оповещения достигается внеочередным использованием всех видов связи, телевидения и радиовещания, применением специальной аппаратуры и средств для подачи звуковых и световых сигналов.

В Федеральном законе от 07.07.2003 г. № 126-ФЗ «О связи» (гл. 10 ст. 66 «Приоритетное использование сетей связи и средств связи») сказано:

«1. Во время чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, определенных законодательством Российской Федерации, уполномоченные государственные органы в порядке, определенном Правительством Российской Федерации, имеют право на приоритетное использование любых сетей связи и средств связи, а также приостановление или ограничение использования этих сетей связи и средств связи.

2. Операторы связи должны предоставлять абсолютный приоритет всем сообщениям, касающимся безопасности человека на воде, на земле, в воздухе, космическом пространстве, а также сообщениям о крупных авариях, катастрофах, об эпидемиях, эпизоотиях и о стихийных бедствиях, связанным с проведением неотложных мероприятий в области государственного управления, обороны страны, безопасности государства и обеспечения правопорядка».

В настоящее время функционирует Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей (ОКСИОН) – российский комплекс современных систем наблюдения, информирования и оповещения. Она была создана в рамках Федеральной целевой программы «Снижение рисков и смягчение последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в Российской Федерации до 2010 года». ОКСИОН состоит из огромных плазменных или жидкокристаллических экранов, камер видеонаблюдения, звукоусиливающего оборудования, оборудования для радиационного и химического контроля. ОКСИОН делится на пункты уличного оповещения населения, и пункты, расположенные в помещениях. В настоящее время введено в эксплуатацию 596 терминальных комплексов ОКСИОН в 37 информационных центрах.

Создание ОКСИОН позволяет:

• обеспечить гарантированное информирование в области безопасности жизнедеятельности более 35 млн человек;

• сократить в 1,2 раза сроки гарантированного оповещения о возникновении ЧС;

• повысить эффективности мониторинга обстановки путем осуществления профилактического видеонаблюдения в местах массового пребывания людей;

• повысить уровень подготовленности населения по вопросам безопасности жизнедеятельности.

В настоящее время Министерство чрезвычайных ситуаций (МЧС) Российской Федерации совместно с Министерством связи и массовых коммуникаций разрабатывают систему оповещения с помощью мобильной связи. Информационные сообщения будут передаваться оператором сотовой связи на дисплей телефона. Таким образом, можно оперативно оповещать население, находящееся в зоне бедствий. Уже были проведены эксперименты по оповещению населе¬ния в Москве.

Также идет работа по разработке системы оповещения посредством цифрового телевидения. Приставки для приема цифрового телевидения будут содержать специальные модули, которые позволят им включаться извне для передачи сигнала предупреждения о ЧС.

Для оповещения населения будут задействоваться и ресурсы Интернета.

Контрольные вопросы

1. Что понимают под защитой населения от ЧС?

2. В каких случаях возникает необходимость подготовки и осуществления мероприятий по защите населения?

3. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения?

4. Что означает оповестить население?

5. Какие уровни систем оповещения считаются основными?

6. Что является основным средством условного сигнала об опасности?

7. Какие требования предъявляют к речевой информации?

8. Какие средства позволяют сократить сроки оповещения?

9. Что такое ОКСИОН?

10. Какие преимущества в области обеспечения безопасности жизнедеятельности дает создание ОКСИОН?

Задание 3.

Изучите организацию проведения эвакуационных мероприятий и меры по инженерной защите и ответьте на контрольные вопросы.

Под эвакуационными мероприятиями понимается:

- эвакуация работающих и населения;
- рассредоточение работающих и населения.

Эвакуация относится к основным способам защиты населения от ЧС. В отдельных ситуациях (катастрофическое затопление, радиоактивное загрязнение местности) этот способ защиты является наиболее эффективным. Сущность эвакуации заключается в организованном перемещении населения и материальных ценностей в безопасные районы.

Рассредоточение – организованный вывоз работающих из городов и размещение их в безопасных зонах, продолжающих работы в военное время. Находясь в безопасной зоне, они приезжают посменно на свои рабочие места. Каждой организации отводится место для размещения вблизи железных, автомобильных дорог с учетом минимальной затраты времени на переезд рабочих смен от места пребывания до объекта работ и обратно.

Инженерная защита – это комплекс организационных и инже¬нерно-технических мероприятий по предотвращению ЧС и умень¬шению их масштабов, а также последствий в случае возникновения.

Основные цели инженерной защиты: предотвращение людских потерь и уменьшение материального ущерба, создание условий для неотложных аварийно-спасательных работ.

Инженерная защита населения основывается прежде всего на строительстве и использовании защитных сооружений в зонах вероятных разрушений, радиационного и химического загрязнения.

Защитное сооружение – это инженерное сооружение, предназначенное для укрытия людей, техники и имущества от опасностей, возникающих в результате аварий и катастроф на потенциально опасных объектах, от опасных природных явлений в районах размещения этих объектов, а также от воздействия современных средств поражения.

Укрытие населения в защитных сооружениях при возникновении ЧС мирного и военного времени обеспечивает снижение степени его поражения от всех возможных поражающих воздействий ЧС различного характера.

Защитные сооружения классифицируются;

- по назначению – для укрытия техники и имущества, для защиты людей (убежища, противорадиационные укрытия, простейшие укрытия);

- по конструкции – открытого типа (щели, траншеи), закрытого типа (убежища, противорадиационные укрытия).

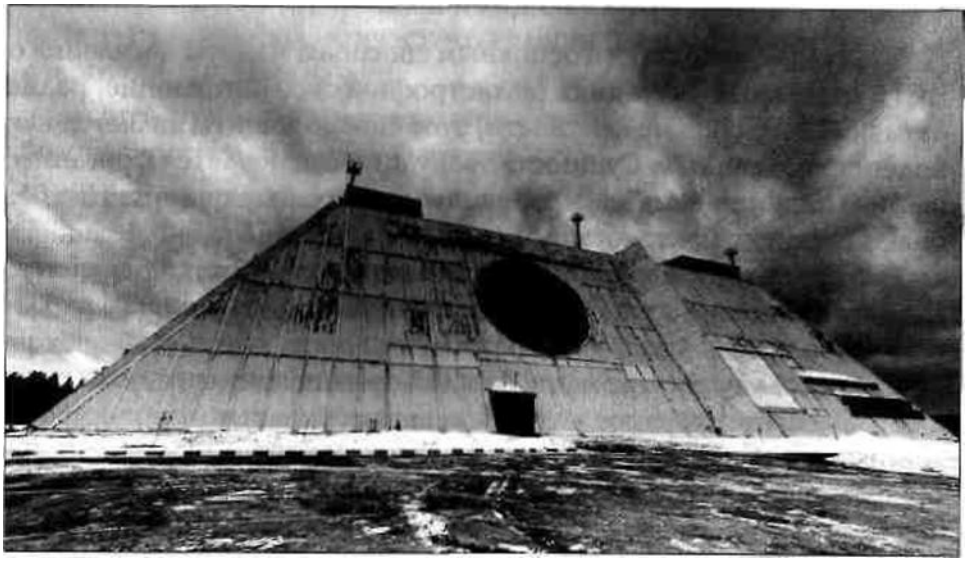


Рисунок 1 – Защитное сооружение

Убежища – наиболее надежные защитные сооружения: они обеспечивают защиту от всех механических, тепловых, радиационных, химических и биологических факторов.

В убежище устраивается, как правило, не менее двух входов (выходов); в убежищах малой вместимости – вход (выход) и аварийный выход. Во встроенных убежищах входы могут делаться с лестничных клеток или непосредственно с улицы. Аварийный выход оборудуется в виде подземной галереи.

Противорадиационные укрытия (ПРУ) – сооружения, пред¬назначенные для защиты от внешнего облучения, непосредственного попадания на кожу, одежду, обувь радиоактивной пыли, капель аварийно химически опасных веществ (АХОВ), биологических средств. ПРУ ослабляют излучение в десятки - сотни раз.

Размещают ПРУ в помещениях, расположенных в подвальных и цокольных этажах зданий, на первых этажах кирпичных зданий, а также в погребах,

овощехранилищах и других пригодных для этой цели заглубленных пространствах.

К помещениям, приспособленным под ПРУ, предъявляются следующие требования:

- наружные ограждающие конструкции зданий (сооружений) должны обеспечивать необходимую кратность ослабления радиоактивных излучений;

- проемы и отверстия должны быть подготовлены для заделки их при вводе помещения в режим укрытия;

- помещения должны располагаться вблизи мест пребывания большинства укрываемых.

- Приспособление указанных помещений (сооружений) под ПРУ включает проведение следующих работ:

- герметизацию;

- повышение защитных свойств;

- устройство простейшей вентиляции.

Защитные свойства ПРУ от воздействия радиоактивных излучений оцениваются коэффициентом защиты (ослабления радиации), который показывает, во сколько раз доза радиации на открытой местности больше дозы радиации в укрытии, во сколько раз убежища ослабляют действие радиации, а следовательно, дозу облучения людей. Каменные и бетонные помещения защищают людей в два, а то и в сто, и в тысячу раз лучше, чем деревянные.

Если дооборудовать подвальные этажи и внутренние помещения зданий, это может повысить их защитные свойства в несколько раз. Так, коэффициент защиты оборудованных подвалов деревянных домов повышается примерно до 100 раз, каменных домов – до 800...1000 раз. Если необорудованные погреба ослабляют радиацию в 7...12 раз, то оборудованные – в 350...400 раз.

В укрытии должны быть: помещения для защиты людей с местами для сидения и сна, санитарный узел, помещения для вентиляции и хранения загрязненной верхней одежды. В укрытии необходимо иметь не менее двух входов (рис. 2).

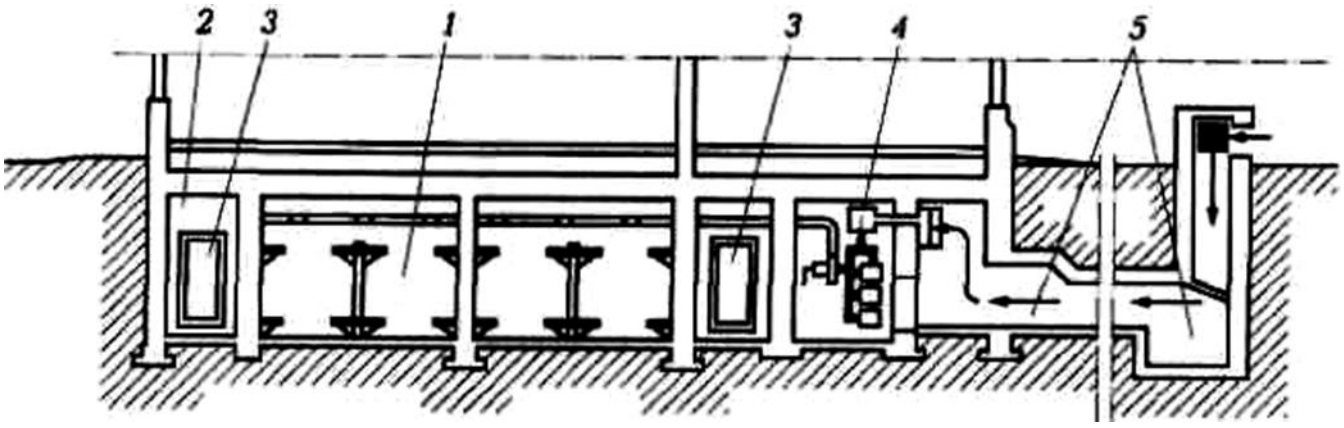


Рисунок 2 – Противорадиационное укрытие:

1 – отсеки для укрываемых людей; 2 – тамбур; 3 – защитно-герметические двери; 4 – фильтровентиляционная установка; 5 – аварийный выход, используемый для забора воздуха

Простейшие укрытия. Самым доступным средством защиты от современных средств поражения являются простейшие укрытия. Они ослабляют воздействие ударной волны и радиоактивного излучения, защищают от светового излучения и обломков разрушающихся зданий, предохраняют от непосредственного попадания на одежду и кожу радиоактивных, отравляющих и зажигательных веществ.

Простейшее укрытие – это открытая щель, длина которой определяется из расчета 0,5 м на одного укрываемого.

В последующем защитные свойства открытой щели усиливаются путем устройства перекрытия с грунтовой обсыпкой и защитной двери. Такое укрытие называется перекрытой щелью.

Контрольные вопросы

1. Что понимают под эвакуационными мероприятиями?

2. Чем отличается рассредоточение от эвакуации?

3. Что понимают под инженерной защитой?

4. Для чего предназначены защитные сооружения?

5. Как различают защитные сооружения по назначению?

6. В. Дайте понятие ПРУ и перечислите его защитные свойства.

7. Какие требования предъявляют к помещениям, приспособленным под ПРУ?

8. Чем оцениваются защитные свойства ПРУ?

9. Что представляют собой простейшие укрытия?

10. В чем отличие открытой щели от перекрытой?

Задание 4. Изучить Федеральный закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?from=349200-0&req=doc&rnd=doviTw&base=LAW&n=473189#g1MVfSUUZkToZvMR1
Составить конспект.
Ответить на вопросы:

1. Сколько глав, статей содержит закон?
2. Когда вступил в силу ФЗ?
3. Какие основные понятия раскрываются в 1 статье?
4. В какой статье раскрываются обязанности организаций в области защиты населения и территорий от ЧС? Перечислите их.
5. В какой статье раскрывается подготовка населения в области защиты от ЧС.
6. Каким образом проводится пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от ЧС?

Задание 5. Решите ситуационные задачи:
1. При перевозке цистерны с хлором по железной дороге произошла его утечка. Облако хлора ветром понесло в сторону поселка Н. Составьте текст речевой информации для оповещения населения поселка.
2. Вы находитесь дома. Вдруг все форточки начинают захлопываться, а стекла начинают звенеть от порывистого ветра. И вы понимаете, что начинается ураган. Какие меры вы предпримите?
3. Вас в здании застало землетрясение. Ваши действия.
4. Вы получили сигнал об угрозе затопления или наводнения. Ваши действия.
5. Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.
6.В вашем районе проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.
7. Вы попали в железнодорожную катастрофу. Ваши действия с целью уменьшения факторов риска для жизни и здоровья.

Тема практической работы № 3. Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности, кол-во час.4

У7 владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе

Цель практической работы: формирование умений самоподготовки будущего призывника к осуществлению военной деятельности.

Задания:

Задание 1. Изучите теоретический материал:

Армейская подготовка для будущих призывников

Как правильно настроиться?

Подготовка к армии в домашних условиях первоначально заключается в правильном внутреннем настрое. Молодой человек не должен волноваться или паниковать, так как служба в армии при правильном подходе может стать полезным испытанием, благодаря которому юноша становится настоящим мужчиной, крепким и сильным.

Подготовка к службе в армии должна заключаться в правильном внутреннем настрое, для чего учитываются следующие моменты:

начинать моральную подготовку следует за несколько месяцев до призыва;

желательно сразу определиться с тем, будет ли человек ответственно подходить к службе или будет стараться избегать разных проблем и серьезных испытаний;

рекомендуется найти разные преимущества в службе, которые заключаются в развитии патриотизма, улучшении физического состояния, а также в дружбе с другими молодыми людьми, проживающими в разных городах;

не стоит бояться неуставных отношений - в настоящее время это редкое явление.

Если серьезно подойти к службе, то можно получить множество плюсов от данного периода времени. Молодой человек становится серьезным и ответственным мужчиной, который сможет стать защитником своей семьи и страны.

Правила психологической подготовки

Любой молодой человек должен разобраться в том, как морально подготовиться к армии. Это позволит спокойно относиться к призыву, а также поможет в будущем непосредственно на службе. Практика показывает, что семьи часто негативно влияют на призывников, так как для матерей и отцов отправка ребенка в армию выступает в качестве жесткой и принудительной меры. Нередко это вовсе связано с горем в семье. Такой подход является неверным, поэтому родители должны грамотно отнестись к такой ситуации, чтобы морально подготовить сына к будущим испытаниям.

Подготовка перед армией должна проводиться не только непосредственными призывниками, но и их родителями. Для этого учитываются рекомендации опытных психологов:

в семье не должно быть печального или подавленного настроения, негативно влияющего непосредственно на настрой будущего призывника;

желательно подбадривать сына, чтобы он понял, что служба позволит ему получить новые навыки, познакомиться с интересными людьми, а также улучшить эмоциональное и физическое состояние;

особенно много внимания моральной подготовке должно быть уделено со стороны отца, который должен выступать поддержкой для ребенка, так как отец всегда является примером для подражания для любого сына;

самый сильный страх молодых людей связан с потерей заботы со стороны родителей, поэтому не стоит чрезмерно опекать ребенка перед отправкой его в армию.

Моральный настрой всей семьи позволит грамотно подготовиться молодому человеку. Он не будет испытывать страха или неуверенности, поэтому для него поездка не будет связана с негативными эмоциями.

Как подготовиться к армии физически?

Военная служба направлена в том числе и на улучшение физического состояния молодых людей. Они учатся владению оружием и боевыми навыками, а также живут по особому режиму. Поэтому подготовка молодежи к службе в армии должна заключаться не только в моральном настрое, но и в улучшении физической формы. Занятия могут проводиться самостоятельно, с отцом или в специальных группах. Современные молодые люди редко занимаются споротом, поэтому для них отправка в армию выступает жестким испытанием. Если физической подготовке к службе в армии уделить достаточно времени, то удается избежать многочисленных проблем в будущем.

К правилам такой подготовки относится следующее:

если молодой человек с детства занимался каким-либо видом спорта, то ему не будет слишком сложно на службе, так как он уже привык к жестким тренировкам и сильным нагрузкам;

офицеры в армии не будут щадить молодых людей, поэтому желательно заранее подготовиться к разным упражнениям и сложным задачам;

подготовка может осуществляться самостоятельно, с помощью родственников или при посещении тренажерного зала и работе с тренером;

занятия должны охватывать разные группы мышц в организме, поэтому необходимы комплексные эффективные тренировки.

При грамотном подходе может проводиться подготовка к армии в домашних условиях. Для этого можно пользоваться тренажерами или турниками, располагающимися во дворах многоквартирных домов.

Какие физические упражнения являются эффективными

Желательно во время выполнения разных физических упражнений реализовать сразу несколько значимых задач. Подготовка к службе в армии в этом случае будет действительно эффективной. Целесообразно в рамках данного процесса заниматься следующими упражнениями:

бег на длительные дистанции;

подтягивание на турнике;

отжимание от пола в правильном положении.

Ежедневно необходимо увеличивать нагрузку. Вышеуказанные упражнения являются основными, поэтому они обеспечат действительно актуальную подготовку для молодого человека, который буквально через месяц труда сможет без проблем адаптироваться к солдатским условиям.

Иногда родители отправляют детей на занятия пейнтболом, так как при таких условиях создается имитация боя, поэтому юноша сможет определить, насколько легко ему справляться с оружием, выслеживать врагов и находиться в постоянном напряжении. Если родители будут принимать участие в подготовке к армии их сына, то они могут значительно упростить и улучшить данный процесс.

Плюсы предварительных физических тренировок

Именно физическая подготовка считается основным моментом, которому уделяется внимание каждым молодым человеком перед военной службой. Если разобраться в том, как подготовиться к армии, то при должном усердии можно воспользоваться следующими преимуществами:

так как молодой человек не будет испытывать недостатка в качественной пище и здоровом сне, то его организм будет быстро восстанавливаться, что приведет к интенсивному наращиванию мышечной массы и повышению выносливости;

не требуется с первой тренировки учитывать какие-либо нормативы и требования; увеличение нагрузки должно происходить постепенно;

каждый человек может самостоятельно подобрать для себя оптимальный график тренировок и размер физической нагрузки, поэтому учитываются индивидуальные особенности каждого юноши;

дли тренировок можно выбирать подходящую обстановку, поэтому разные упражнения могут выполняться дома, на улице или в спортивном зале;

длительные пробежки на открытом воздухе могут быть заменены тренажерами, поэтому заниматься молодой человек может в любой момент времени, за счет чего подготовка без проблем подстраивается под режим дня.

Наиболее актуально пользоваться разными упражнениями с тяжелыми снарядами. В этом случае обеспечивается наращивание мышечной массы. Если новобранец будет обладать крепким телосложением, хорошей выносливостью и многочисленными умениями, то к нему будут испытывать уважение офицеры и сослуживцы. Для разработки индивидуальной программы желательно обращаться к опытному тренеру.

Развитие чувства патриотизма

Физическая подготовка к армии считается наиболее значимым процессом, но не следует забывать и о других важных аспектах. Для многих современных юношей военная служба представлена только вынужденной обязанностью, которая не вызывает положительных эмоций. Но если человек будет любить свою страну и родных людей, то он самостоятельно будет хотеть служить своей Родине.

Для развития чувства патриотизма можно использовать следующее:

регулярное общение с бывшими военными или ветеранами;

просмотр мотивирующих военных фильмов, содержащих информацию о подвигах, которые совершали русские военные во время разных войн или боевых действий;

изучение исторических хроник;

общение с другими новобранцами, положительно настроенными на службу.

Хотя армия действительно развивает чувство патриотизма, следует помнить о правильном построении отношений с будущими сослуживцами, так как если человек плохо сходится с другими людьми, то существует вероятность, что его отношения с другими служащими будут натянутыми. Поэтому желательно изучить предварительно советы психологов, относящиеся к взаимоотношениям между военными.

Правила интеллектуальной подготовки

Чтобы разобраться в том, как подготовиться к службе в армии, желательно спросить совета у мужчин, которые уже прошли службу. Рекомендуется не только подготовиться физически и морально, но и интеллектуально. Такая подготовка к армии заключается в следующих нюансах:

в армии обязательно пригодится смекалка, поэтому желательно проводить специальные интеллектуальные занятия, способствующие умственному развитию юноши;

целесообразно подтянуть школьную программу по основным навыкам;

в армии приходится сталкиваться не только с серьезными физическими нагрузками, но и с другими упражнениями и требованиями, поэтому статистика показывает, что наиболее успешными на службе становятся мужчины, которые развиты не только физически, но и интеллектуально. Найти подходящие упражнения и задания можно непосредственно в Интернете.

За счет регулярного улучшения навыков и умений юноша без страха будет думать о необходимости военной службы.

Соблюдение строгого режима

В армии все молодые люди должны жить по специальному строгому режиму, из-за нарушений которого приходится сталкиваться с негативными последствиями. Чтобы упростить переход на такие жесткие условия,

целесообразно еще в домашней обстановке следовать определенному режиму.

Как подготовиться к армии? Для этого необходимо рано вставать, ложиться спать в строго определенное время, а также научиться принимать пищу по расписанию. Такие условия позволят организму настроиться на определенные последовательные действия в конкретный период времени, поэтому переход на армейский режим будет простым и оперативным. Нередко вовсе такие действия позволяют молодым людям более эффективно пользоваться свободным временем.

Задание 2. Составьте памятку на тему «Добровольная подготовка граждан к военной службе».

Задание 3. Составьте индивидуальный план самоподготовки к военной деятельности.

Задание 4. Обсуждение. Подведение итогов.

Тема практической работы № 4. Строевая и физическая подготовка, кол-во час.8

У7 владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе;

Цель практической работы: формирование общей физической и строевой подготовки.

Методические рекомендации:

Обучение строевым приемам надо проводить в такой последовательности:

— ознакомление с приемом;

— разучивание приема;

— тренировка.

Для ознакомления с приемом командир должен:

— назвать прием и указать, где и для какой цели он применяется;

— подать команду, по которой выполняется прием;

— показать строго по Строевому уставу, как выполняется прием в целом, а затем в медленном темпе — по разделениям с кратким пояснением порядка его выполнения.

На ознакомление с приемом должно затрачиваться минимальное время.

В зависимости от сложности строевого приема разучивание его может проводиться:

— в целом, если прием несложный;
— по разделениям, если прием сложный;
— с помощью подготовительных упражнений, если прием сложный и отдельные его элементы трудно усваиваются.

Для ознакомления с приемом руководитель занятия образцово показывает обучаемым порядок его выполнения в целом, а затем по элементам (по разделениям), попутно объясняя свои действия.

Изучение каждого элемента приема или действия (если прием сложен по выполнению) также начинается с показа и краткого объяснения.

При показе у обучаемого создается зрительное представление о строевом приеме или действии (его элементах), поэтому показ должен быть безупречным.

Приемы и действия, показанные четко, правильно и красиво, всегда производят на обучаемых большое впечатление и вызывают желание выполнять их так, как было показано. Показ необходимо всегда сопровождать кратким объяснением. Для создания полного и правильного представления об изучаемом приеме или действии недостаточно иметь зрительное представление, нужно осмыслить изучаемые прием или действие.

Объяснение позволяет раскрыть такие стороны изучаемых строевых приемов или действий, которые трудно усваиваются при показе. Оно ориентирует обучаемых на то, что будет показано, или на то, от чего зависит правильность выполнения строевого приема или действия.

После ознакомления со строевым приемом или действием процесс формирования навыка как целостного действия включает три связанных между собой основных этапа.

Первый этап заключается в расчленении приема или действия (сложного) на элементы и в выполнении приема или действия по элементам.

Второй этап последовательно объединяет элементы в группы, а затем — в единое целое. Третий этап сводится к выработке навыков в выполнении приема или действия. Выполнение приема путем многократного повторения (тренировки) доводится до автоматизма. При этом командир должен добиваться, чтобы все приемы выполнялись правильно, быстро, красиво и четко.

«Строевая стойка и повороты на месте»

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 посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

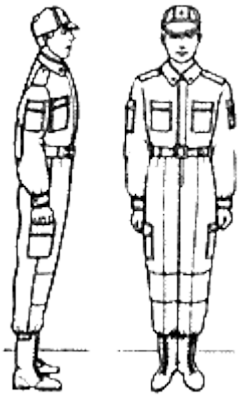


Рис. 1. Строевая стойка

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

По команде «**ВОЛЬНО**» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «**ЗАПРАВИТЬСЯ**», не оставляя своего места в строю, поправить обмундирование и снаряжение.

Перед командой «ЗАПРАВИТЬСЯ» подается команда «ВОЛЬНО».

Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: **«Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ»**. Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. Повороты выполняются в два приема: первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение

корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела да впереди стоящую ногу; второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.

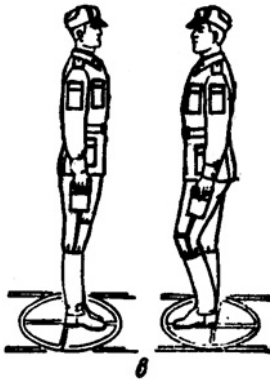


Рис. 2. Выполнение поворотов

Задание 1. Выполнение строевой стойки

Порядок выполнения:

- по команде руководителя «СТАНОВИСЬ» занять соответствующее положение;

- по команде «ВОЛЬНО» занять соответствующее положение;

-выполнение упражнений по команде руководителя «НАПРАВО», «НАЛЕВО», «КРУГОМ» в соответствии с принятой методикой.

Оценка за выполнение строевого приема, определяется так:

«отлично», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно;

«хорошо», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно, но при этом была допущена одна ошибка;

«удовлетворительно», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом были допущены две ошибки;

«неудовлетворительно», если прием не выполнен, либо выполнен не в соответствии с требованиями Строевого устава, или при его выполнении допущено три ошибки* и более.

<u>Наиболее характерные ошибки при выполнении строевых приемов.</u>
Строевая стойка.

1) Ноги согнуты в коленях,

2) Носки не выровнены по линии фронта и не развернуты на ширину ступни,
3) Каблуки не поставлены вместе.
4) Руки согнуты в локтях, кисти рук находятся не на середине бедра и не обращены ладонями внутрь, пальцы не полусогнуты и не касаются бедра.
5) Грудь не приподнята, живот не подобран,
6) Плечи не развернуты, корпус не подан вперед.
7) Голова опущена, выставлен подбородок.

Повороты на месте.

1) После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног.

2) Во время поворота ноги (нога) сгибаются в коленях.
3) Кисти рук не посередине бедер и пальцы не касаются бедра.
4) Нога приставляется не кратчайшим путем

Тема практической работы № 5. Отработка начальных навыков обращения с оружием, кол-во час.6

У7 владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе;

Цель практической работы: отработка начальных навыков обращения с оружием.

Инструкция о мерах безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пневматического оружия

Обязанности стреляющих

1 Знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе.
2 После стрельбы сдать руководителю (тренеру) оставшиеся пульки.
В тире запрещается:
1 Проводить стрельбу без преподавателя, осуществляющего подготовку по основам
военной службы.
2 Вести огонь из неисправного оружия.
3 Заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!».
4 Брать оружие без разрешения руководителя стрельбы.
5 Оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом.
6 Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди.
7 Проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведется стрельба.

8 Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не занятым стрельбой.

Инструкция по соблюдению мер безопасности при стрельбе для учащихся:

1 Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.

2 Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

3 Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.

4 Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.

5 Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.

6 Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.

7 При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.

8 При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.

9 Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.

10 При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.

11 Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

12 Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.

13 Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.

14 Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.

15 Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.

16 Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.

17 Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

18 Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.

19 Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

20 Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае вас отстранят от стрельбы.

Позиции при стрельбе из пневматического оружия (винтовки)

При заряжании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы.
Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопать, чтобы закрыть.
Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку.
Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

Порядок проведения испытаний

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.
Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.
Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР- 532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8 Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.
Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8
Результат не засчитывается:
произведен выстрел без команды спортивного судьи;
заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Изготовка для стрельбы сидя за столом

Это упражнение является самым простым и удобным для начального обучения пулевой стрельбе. Положение тела стрелка привычное, не требуется почти никакого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а заряжание винтовки самое удобное.
Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением мышц.
Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца — справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями на стол или, если стрельба ведется стоя около стойки, опереться локтями на стойку. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой.

Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

Самопроверка принятого положения заключается в том, что после принятия положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем их открывает и проверяет совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Меткая стрельба возможна только при однообразной прикладке винтовки для всех выстрелов выполняемого упражнения.

Размещение приклада в выемке плеча тоже имеет важное значение. Если приклад винтовки окажется выше середины выемки плеча, то увеличивается действие силы отдачи из-за увеличения расстояния между парой сил: отдачи винтовки и сопротивления плеча, и тогда пули попадут выше центра мишени. Если приклад винтовки окажется ниже выемки плеча, то пули попадут ниже центра мишени. Отсюда ясно, что даже при незначительных изменениях положения приклада в выемке плеча получится большое рассеивание пуль по вертикали.

После прикладки винтовки указательный палец надо наложить первым суставом на спусковой крючок. При этом указательный палец не должен касаться ложи винтовки.

Локоть правой руки свободно опустить на стол (стойку). Голову немного наклонить вперед и прислониться щекой к гребню приклада.

Касание щеки в одном и том же месте гребня приклада при всех выстрелах обеспечит хорошую кучность стрельбы. Для однообразного касания щеки к гребню приклада рекомендуется касание кончиком носа большого пальца правой руки, обхватывающей шейку приклада.

Затем надо убедиться, что положение тела и рук удобно и никакие мышцы излишне не напряжены.

Прицеливание

Правильное прицеливание является важнейшим элементом точности стрельбы.

Прицеливание состоит из двух элементов: установки (регулировки) прицельного приспособления на заданную дистанцию и наводки винтовки в цель с помощью прицельного приспособления. Установка прицела на заданную дистанцию производится отдельно в вертикальной и горизонтальной плоскостях. В пневматических винтовках ИЖ-38 (ИЖ-22) это достигается регулированием высоты прицела с мощью винта прицела и изменением положения основания прицела в поперечном пазу казенной части ствола. Установку прицела пневматической винтовки производят заранее, во время приведения винтовки к нормальному бою на заданную дистанцию стрельбы.

Рекомендуется прицеливание разбить на два этапа: предварительный и основной.

Предварительный этап, занимающий более половины всего времени прицеливания, должен быть использован для проверки правильности изготовки.
Основной этап использовать для более точной наводки винтовки и подготовки к нажатию на спусковой крючок. Такое поэтапное прицеливание уменьшит усталость зрительной системы и повысит точность стрельбы.
Каждый выстрел нужно производить по возможности быстро, а паузы между выстрелами делать достаточно длительными, чтобы глаза успевали отдохнуть.
Для стрелкового оружия применяются различные виды прицелов:
открытые, диоптрические с прямоугольной или кольцевой мушкой, оптические. У винтовок ИЖ-38 (ИЖ-22) прицел открытый.
Определение ведущего глаза.
Прицеливание осуществляется одним глазом, который называют ведущим.
Большинство стрелков прицеливается правым глазом, т. е. ведущим глазом является правый. Но бывают и исключения. Для определения стрелком его ведущего глаза применяются различные методы. Наиболее простой метод заключается в следующем.
В листе бумаги размером 20×20 см надо вырезать круглое отверстие диаметром 3 см.
Затем, взяв лист бумаги в вытянутую руку, навести отверстие на мишень, укрепленную на светлом фоне. Далее, закрывая поочередно правый и левый глаз, следить за мишенью.
Если при закрывании левого глаза мишень видна, а при закрывании правого глаза мишень исчезла, то тогда у стрелка ведущим глазом является правый глаз.
Если обнаружится, что ведущим глазом у стрелка является левый глаз, то при стрельбе необходимо закрывать правый глаз матовым щитком, укрепленным на голове.
Ранее считалось, что во время прицеливания надо смотреть только одним ведущим глазом, а неведущий надо зажмуривать. Однако исследованиями многих мастеров пулевой стрельбы практически доказано, что зажмуривание неведущего глаза снижает остроту зрения, а следовательно, и результат стрельбы.
Поэтому рекомендуется при стрельбе смотреть обоими глазами. Если это трудно, то неведущий глаз можно прикрыть узкой вертикальной полоской из белой бумаги или из пластика таким образом, чтобы мишень для неведущего глаза была закрыта.
Прицеливание с открытым прицелом.
Для прицеливания необходимо ведущим глазом смотреть через середину прорези прицельной планки на верхний край мушки так, чтобы он находился точно посередине прорези и вровень с боковыми верхними краями ее. Это положение называется «ровная мушка». Затем, сохраняя такое положение глаза, прицела и мушки, подвести верхний край мушки под низ черного круга — «яблочка» мишени с небольшим просветом, т. е. в точку

прицеливания. Стараться удержать эти четыре элемента: глаз прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии.
Не смущаться, что будут отклонения винтовки из-за колебаний всего тела стрелка в различные стороны от точки прицеливания . Особенно большие отклонения бывают у начинающих стрелков. Постепенно в результате тренировок эти отклонения будут меньше и меньше, т. е. стрельба станет точнее. Это получится тогда, когда стрелок научится однообразно прикладывать щеку к гребню приклада при всех выстрелах.
Если во время прицеливания стрелок удержал ровную мушку, а винтовка в момент выстрела отклонилась и оказалась наведенной не в точку прицеливания, под черный круг, а, например, на 5 мм в какую-либо сторону, то и попадание окажется на 5 мм в той же стороне. Эта ошибка параллельного смещения оружия.
Если же стрелок не удержит ровную мушку, то получится угловая ошибка, более значительная. Например, когда мушка отклонится от середины прорези всего только на 1 мм, то пробоина окажется отклоненной от центра мишени на 23,4 мм.
Таким образом, самые большие отклонения получаются от неровной мушки, т. е. от угловых ошибок отклонения винтовки.
Во время прицеливания орган зрения стрелка работает с большим напряжением и накапливается усталость мышц хрусталика глаза. Поэтому не следует много раз попеременно фокусировать глаз на разные расстояния: то на прицел, то на мушку, то на мишень. Кроме того, надо помнить, что наше зрение имеет свойство инерции, т. е. когда мы переведем фокус глаза от мишени на мушку и уже видим ее, наше зрение еще сохраняет прежний отпечаток мишени, а не ее действительное положение. Но за это время винтовка может уже отклониться от прежнего положения.
Трудность прицеливания в этом и заключается, что природа нашего зрения не дает возможности четко видеть сразу все нужные нам три элемента прицеливания, находящиеся на разном расстоянии от глаза. Только один элемент можно видеть четко, а остальные два будут расплывчаты или, как говорят, будут иметь «корону». Возникает существенный вопрос: какой же из элементов прицеливания важнее видеть четким? Практика доказала, что лучший результат получится, если будет четкое видение мушки . Размещение четкой мушки посередине прорези прицельной планки достигается легко, так как расплывчатость краев прорези одинакова с обеих сторон мушки. А вот по высоте разместить мушку весьма затруднительно, так как не видно четкой границы верхних выступов прицельной планки и «яблочка», они имеют «короны» .
Практика стрельбы доказала, что надо выравнивать мушку только по сплошной линии верхних выступов прицельной планки и не обращать внимания на расплывчатую часть — «корону» 1 прицельной планки.
Напряженная и систематическая работа глаз во время стрельбы дает отличные результаты по повышению остроты зрения. Например, по данным

Львовского института физической культуры, острота зрения стрелков повышается в зависимости от стажа занятий стрельбой следующим образом:
у стрелков со стажем стрельбы до 2 лет — до 1,4 диоптрии;
у стрелков со стажем стрельбы до 10 лет —.до 1,6 диоптрии;
у мастеров стрельбы — до 1,7… 1,8 диоптрии.
Типичные ошибки стрелков.
Весьма вредной ошибкой является сваливание винтовки (вид г), т. е. во время прицеливания мушка правильно установлена по отношению к прицелу и к точке прицеливания, но с некоторым наклоном всей винтовки в какую-либо сторону. Начинающие стрелки большей частью сваливают винтовку вправо.
Ошибку изготовки — сваливание винтовки необходимо ликвидировать в самом начале обучения стрельбе, так как стрелок может привыкнуть к удержанию винтовки с наклоном.
Переучиваться потом будет очень трудно. При однообразном сваливании будет хорошая кучность попаданий, но взять поправку, т. е. определить, куда нужно вынести точку прицеливания, будет очень трудно. Например, если СТП оказалась ниже центра мишени и стрелок вынесет точку прицеливания выше, то, если сваливание было вправо, пробоины окажутся не только выше, но и правее.
Задание.
 Изучить меры безопасности при обращении с оружием.
 Отработать приемы стрельбы и прицеливание.

«Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание».
Познакомить обучаемых с материальной частью АКМ (АКМС).
Дать практические навыки обращения с автоматом Калашникова.
 Изучить основные меры безопасности при обращении с оружием.
 Овладеть приемами и правилами стрельбы из автомата.
Посмотреть урок :
https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/start/110279/
Основные теоретические положения:
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОРУЖИЕМ
Соблюдая меры безопасности при обращении с оружием, следует иметь ввиду три главных требования:
1. Не направляй оружие в сторону человека.
2. Не досылай без надобности патрон в патронник.
3. Нигде не оставляй своего оружия.
Эти требования можно объединить в одно непреложное правило, которое необходимо помнить всегда: не направляй, не досылай, не оставляй!
Нарушение правил обращения с оружием, влечет уголовную ответственность.
Получив (взяв) оружие, лично убедись в том, что оно поставлено на предохранитель и не заряжено.

Для того, чтобы убедиться, нет ли патрона в патроннике, не снимая оружия с предохранителя, необходимо направить ствол в безопасное место, отсоединить магазин (если он был присоединен), оружие снять с предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы (затвор) назад, осмотреть патронник, спустить курок с боевого взвода и поставить оружие на предохранитель. Осмотреть магазины.

Запрещается направлять оружие на людей, даже если оно не заряжено.

Не бери и не веди огонь из чужого оружия и из оружия, правил обращения с которым ты не знаешь, и не давай своего без разрешения (приказа) командира (начальника). Получив оружие от другого лица, лично проверь, поставлено ли оно на предохранитель.

Запрещается оставлять оружие где бы то ни было без разрешения (приказа) командира (начальника).

Получив оружие, убедись, что в канале ствола отсутствуют посторонние предметы.

Соблюдай особую осторожность при обращении с оружием во время передвижения, на лыжах, при следовании в автомобиле, поезде, самолете.

Оружие при посадке (высадке) в автомобиль, поезд, самолет берется как удобнее.

При передвижении бегом прижимать автомат к поясу, а при следовании в автомобиле, поезде, самолете – держать между колен стволом вверх.

При обнаружении неисправности оружия доложи командиру (начальнику).

ПРИЕМЫ И ПРАВИЛА СТРЕЛЬБЫ ИЗ АВТОМАТА.

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

Стрельба из автомата слагается из изготовки к стрельбе, производства стрельбы (выстрела) и прекращения стрельбы.

При ведении огня с места автоматчик принимает положения 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 остановки.

Для стрельбы из автомата необходимо выбирать такое место, которое обеспечивает наилучший обзор и обстрел, укрывает автоматчика от наблюдения и огня противника и позволяет 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 ля успешного выполнения огневых задач автоматчик должен в совершенстве владеть приемами стрельбы из автомата.

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; 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);

2) 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 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 вертикаль-ном положении, а бедра должны составлять угол, близкий к прямому. Перееложить автомат цевьем в левую руку, направив его в сторону цели

Для принятия положения для стрельбы стоя надо:

1) если автомат находится в положении «на ремень», повернуться вполоборота направо по отношению к направлению на цель и, не приставляя левой ноги, отставить ее влево 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 примерно на ширину плеч, как удобнее. автоматчику, распределив при этом тяжесть тела равномерно на обе ноги. Одновременно, подавая правую руку по ремню несколько вперед и вверх, вывести правую руку из-под ремня, а затем перекинуть ремень через голову. Одновременно с этим повернуться вполоборота направо и, не приставляя левой ноги, отставить ее влево

2) если автомат находится в положении «на грудь», взять левой рукой автомат снизу за цевье и ствольную накладку и, приподнимая его 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.

Для заряжания автомата надо:

■ удерживая автомат левой рукой за цевье, правой рукой присоединить к автомату снаряженный магазин, если он не был к нему ранее присоединен;
« поставить переводчик на автоматический огонь, если автомат находится на предохранителе;
■ правой рукой за рукоятку отвести затворную раму назад до отказа и отпустить ее;
■ поставить автомат на предохранитель, если не предстоит немедленное открытие огня или не последовало команды «Огонь!», и перенести правую руку на пистолетную рукоятку.
Если перед заряжанием автомата магазин не был снаряжен патронами или патроны были израсходованы при стрельбе, то необходимо снарядить магазин.
Для снаряжения магазина надо взять его в левую руку горловиной вверх и выпуклой стороной влево, а в правую руку патроны пулями к мизинцу так, чтобы дно гильзы немного возвышалось над большим и указательным пальцами. Удерживая магазин с небольшим наклоном влево, нажимом большого пальца вкладывать патроны по одному под загибы боковых стенок дном гильзы к задней стенке магазина.
ПРОИЗВОДСТВО СТРЕЛЬБЫ
Производство стрельбы (выстрела) включает установку прицела, переводчика на требуемый вид огня, прикладку, прицеливание, спуск курка и удержание автомата при стрельбе.
Для установки прицела надо, приблизив автомат к себе, большим и указательным пальцами правой руки сжать защелку хомутика и передвинуть хомутик до совмещения его переднего среза с риской (делением) под соответствующей цифрой на прицельной планке.
Для установки переводчика на требуемый вид огня надо, нажимая большим пальцем правой руки на выступ переводчика, повернуть переводчик вниз: до первого щелчка - для ведения автоматического огня, до второго щелчка - для ведения одиночного огня.
Для прикладки автомата надо, удерживая автомат левой рукой за цевье или магазин, а правой рукой за пистолетную рукоятку и не теряя цели из виду, упереть приклад в плечо так, чтобы ощущать плотное прилегание к плечу всего затыльника (плечевого упора), указательный палец правой руки (первым суставом) наложить на спусковой крючок автомата. Наклонив голову немного вперед и не напрягая шеи, правую щеку приложить к прикладу.
Локти при этом должны быть поставлены на землю в наиболее удобное положение, примерно на ширину плеч при стрельбе из положения лежа, стоя и с колена из окопа. Локоть левой руки поставлен на мякоть левой ноги у колена, а локоть правой руки приподнят примерно на высоту плеча при стрельбе из положения с колена вне окопа. Локоть левой руки прижат к боку около сумки для гранат, если автомат удерживается за магазин, а локоть правой руки приподнят примерно на высоту плеча при стрельбе из положения стоя вне окопа.

Прицеливание из автомата Калашникова и спуск курка.

Для прицеливания надо зажмурить левый глаз, а правым смотреть через прорезь прицела на мушку так, чтобы мушка пришлась посредине прорези, а вершина ее была наравне с верхними краями гривки прицельной планки, т. е. взять ровную мушку Задерживая дыхание на выдохе, перемещением локтей, а если нужно, корпуса и ног подвести ровную мушку к точке прицеливания, одновременно с этим нажимая на спусковой крючок первым суставом указательного пальца правой руки. При прицеливании нужно следить за тем, чтобы гривка прицельной планки занимала горизонтальное положение

Для спуска курка надо, прочно удерживая автомат левой рукой за цевье или магазин, а правой прижимая за пистолетную рукоятку к плечу, затаив дыхание, продолжать плавно нажимать на спусковой крючок до тех пор, пока курок незаметно для автоматчика не спустится с боевого взвода, т. е. пока не произойдет выстрел.

При ведении огня очередями надо прочно удерживать приклад в плече, не меняя положения локтей, сохраняя ровно взятую в прорези прицела мушку под выбранной точкой прицеливания. После каждой очереди быстро восстанавливать правильность прицеливания. При стрельбе из положения лежа разрешается автомат упирать магазином в грунт.

Задание.

 Изучить меры безопасности при обращении с оружием.

 Отработать приемы стрельбы и прицеливание из АКМ

Содержание отчета.

1. Выписать основные правила безопасности при обращении с оружием.
2. Выписать порядок принятия положения для стрельбы из автомата лежа, стоя с колена, стоя (по выбранному варианту).
3. Выписать порядок прицеливания: установку прицела и спуск курка
4. Зарисовать ровную мушку, ожидаемые результаты стрельбы на мишени.

Зарисовать ошибки допускаемые автоматчиком при неровной мушке и ожидаемые результаты стрельбы –на мишени .

Контрольные вопросы:

 Огневая подготовка военнослужащих- цели и задачи?

 Какие основные характеристики стрельбы из автомата Калашникова вы можете назвать?

 Какие существуют приемы стрельбы из автомата Калашникова? Охарактеризуйте
их.

 Из каких этапов слагается стрельба из автомата Калашникова? Охарактеризуйте
их.

 Как удерживать автомат при движении бегом и ускоренным шагом?

 Как удерживать автомат Калашникова при переползании по-пластунски?

Тема практической работы № 6. Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи. Методы доврачебной реанимации, кол-во час.6

У8 выполнять мероприятия доврачебной помощи пострадавшим;

Цель практической работы: формирование умений выполнять мероприятия доврачебной помощи пострадавшим.

Задание 1. Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи

Изучите: Принципы и порядок оказания первой медицинской помощи

1. Прекратить действие поражающих факторов

Убедитесь, что вам и пострадавшему ничто не угрожает. Вынести пострадавшего в безопасную зону. Необходимо устранить воздействия на организм пострадавшего опасных и вредных факторов (освободить его от действия электрического тока, вынести из зараженной атмосферы, потушить горящую одежду, извлечь из воды и т. д.);

2. Оценить общее состояние пострадавшего. При возможности опросить его. При необходимости осуществить вызов скорой медицинской помощи. (тел. : 112, 103)

ПРОВЕРЬТЕ СОЗНАНИЕ— Аккуратно встряхните пострадавшего за плечи. Громко спросите: «Что с вами?». Определите наличие пульса, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет.

• Пострадавший реагирует (например, открывает глаза или отвечает) Оставьте пострадавшего в том положении, в котором вы его обнаружили, убедившись, что угрозы нет. Перемещайте пострадавшего только в случае крайней необходимости. Постарайтесь узнать у пострадавшего, что случилось. При необходимости проведите подробный осмотр пострадавшего. Обратитесь за помощью, если это необходимо или если возникают сомнения. Регулярно проверяйте сознание пострадавшего и его дыхание.

• Пострадавший не реагирует. Зовите на помощь. Это необходимо, чтобы не остаться одному при оказании первой помощи.

3. Проверить наличие дыхания. При отсутствии признаков сознания необходимо проверить наличие дыхания и открыть дыхательные пути.

4. При отсутствии дыхания, проведение базовой сердечно-легочной реанимации. Компрессии грудной клетки обеспечивают циркуляцию крови, которая необходима для кровоснабжения таких жизненно важных органов, как сердце, легкие и головной мозг. Кровоснабжение даже в небольшом объеме имеет очень важное значение. Искусственное дыхание обеспечивает насыщение крови кислородом. Во время проведения искусственного дыхания необходимо запрокидывать голову пострадавшего для поддержания проходимости дыхательных путей.

Попросите помощника вызвать Скорую медицинскую помощь. Если помощника нет, вызовите ее сами. Начинайте с 30 компрессий грудной клетки.

Затем сделайте два искусственных вдоха «рот ко рту».

Продолжайте чередовать 30 компрессий грудной клетки и 2 вдоха «рот ко рту». Продолжайте реанимацию до тех пор, пока:
• не прибудет Скорая медицинская помощь и не продолжит реанимацию;
• пострадавший не начнет нормально дышать, двигаться, реагировать, открывать глаза;
• вы в состоянии продолжать реанимацию.
5. Поддержание проходимости дыхательных путей: в случае появления у пострадавшего признаков жизни и самостоятельного дыхания придать ему устойчивое боковое положение (пострадавших с подозрением на травму позвоночника следует поворачивать на бок с привлечением как минимум 2 помощников с ручной фиксацией позвоночника).
6.Обзорный осмотр пострадавшего на наличие признаков сильного кровотечения или травм (голова, шея, грудь, живот, конечности).
7. Придать пострадавшему оптимальное положение тела.
8. Контроль за состоянием пострадавшего, психологическая поддержка.

Задания: Обучающиеся наблюдают за симуляционными действиями преподавателя. Заполняют чек-лист первой помощи до оказания медицинской помощи. Отрабатывают порядок оказания первой помощи. Определяют/разрабатывают последовательность действий (по специально разработанному плану) при возникновении ситуации, угрожающей жизни и здоровью.

Здание 2. Методы доврачебной реанимации
Изучите информацию:
Первичный реанимационный комплекс - это обеспечение проходимости дыхательных путей простейшими методами, искусственная вентиляция легких методом изо рта в рот (в нос), наружный массаж сердца. Владеть первичным реанимационным комплексом должны не только медицинские работники, но и люди не имеющие медицинского образования, которые были обучены методам первичного реанимационного комплекса.

Для проверки сознания участник оказания первой помощи пытается вступить с пострадавшим в словесный и тактильный контакт, проверяя его реакцию на это. Для проверки дыхания используется осязание, слух и зрение. Отсутствие кровообращения у пострадавшего определяется путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки);
Примечание: в виду недостаточной точности проверки наличия или отсутствия кровообращения способом определения пульса на магистральных артериях, для принятия решения о проведении СЛР рекомендуется ориентироваться на отсутствие дыхания и сознания;

На месте происшествия участнику оказания первой помощи следует оценить безопасность для себя, пострадавшего (пострадавших) и окружающих. После этого следует устранить угрожающие факторы или

минимизировать риск собственного повреждения, риск для пострадавшего (пострадавших) и окружающих.

Далее необходимо проверить наличие сознания у пострадавшего. Для проверки сознания необходимо аккуратно встряхнуть пострадавшего за плечи и громко спросить: “С вами все в порядке”? “Нужна ли вам помощь”? Человек, находящийся в бессознательном состоянии, не сможет отреагировать и ответить на вопросы.

При отсутствии признаков сознания следует определить наличие дыхания у пострадавшего. Для этого необходимо восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего:

- -одну руку положить на лоб пострадавшего;
- -двумя пальцами другой взять за подбородок;
  -запрокинуть голову;
- -поднять подбородок и нижнюю челюсть.

Примечание: При подозрении на травму шейного отдела позвоночника запрокидывание следует проводить максимально аккуратно и щадяще.

Для проверки дыхания следует наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течении 10 сек. попытаться услышать его дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движения грудной клетки у пострадавшего. При отсутствии дыхания грудная клетка пострадавшего остается неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. Отсутствие дыхания определяет необходимость вызова скорой медицинской помощи и проведения СЛР;

При отсутствии дыхания у пострадавшего участнику оказания первой помощи следует организовать вызов скорой медицинской помощи. Для этого громко позвать на помощь, обращаясь к конкретному человеку, находящемуся рядом с местом происшествия и дать ему соответствующее указание. Указания следует давать кратко, понятно, информативно: “Человек не дышит. Вызывайте “Скорую”. “Сообщите мне, что вызвали”.

При отсутствии возможности привлечения помощника, скорую мед. помощь вызвать самостоятельно (например, используя функцию громкой связи в телефоне). При вызове необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию:

- -место происшествия, что произошло;
  -число пострадавших и что с ними;
- -какая помощь оказывается.
- Телефонную трубку положить последним, после ответа диспетчера.

Одновременно с вызовом скорой мед. помощи необходимо приступить к давлению руками на грудину пострадавшего, который должен располагаться лежа на твердой поверхности. При этом основание ладони одной руки участника оказания первой помощи помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи участника оказания первой помощи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины.

Давление руками на грудину пострадавшего выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту.

После 30 надавливаний руками на грудину пострадавшего необходимо осуществить искусственное дыхание следующим образом:

- необходимо сделать свой нормальный вдох;
- герметично обхватить своими губами рот пострадавшего
- (предварительно закрыть рот салфеткой или носовым платком - и др.) и выполнить равномерный выдох в его дыхательные пути в течении 1 секунды, наблюдая за движениями его грудной клетки;

Ориентиром достаточного объема вдуваемого воздуха искусственного дыхания является является начало подъема грудной клетки, определяемое участником оказания первой помощи визуально.

После этого, продолжая поддерживать проходимость дыхательных путей, необходимо дать пострадавшему совершить пассивный выдох, после чего повторить вдох искусственного дыхания вышеописанным образом. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд. Не следует делать более двух попыток вдохов искусственного дыхания в перерывах между давлениями руками на грудину пострадавшего.

Примечание: При этом рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания из аптечки или укладки.

В случае невозможности выполнения искусственного дыхания методом “рот ко рту” (например, повреждение губ пострадавшего), производится искусственное дыхание методом “рот к носу”. При этом техника выполнения отличается тем, что участник оказания первой помощи закрывает рот пострадавшему при запрокидывании головы и обхватывает своими губами нос пострадавшего.

Далее следует продолжать реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с двумя вдохами искусственного дыхания.

ОШИБКИ И ОСЛОЖНЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ:

а)Нарушение последовательности мероприятий сердечно-легочной реанимации;

б)Неправильная техника выполнения давления руками на грудину пострадавшего (неправильное расположение рук, недостаточная или избыточная глубина надавливаний, неправильная частота, отсутствие полного поднятия грудной клетки после каждого надавливания;

в)Неправильная техника выполнения искусственного дыхания (недостаточное или неправильное открытие дыхательных путей, избыточный или недостаточный объем вдуваемого воздуха);

г)Неправильное соотношение надавливаний руками на грудину и вдохов искусственного дыхания;

д)Время между надавливаниями руками на грудину пострадавшего превышает 10 секунд;

е)САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРЕЛОМ КОСТЕЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РЕБЕР). НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЭТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ СИЛЕ ДАВЛЕНИЯ РУКАМИ НА ГРУДИНУ ПОСТРАДАВШЕГО, НЕВЕРНО ОПРЕДЕЛЕННОЙ ТОЧКЕ РАСПОЛОЖЕНИЯ РУК, ПОВЫШЕННОЙ ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ (НАПРИМЕР У ПОСТРАДАВШИХ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА);
ИЗБЕЖАТЬ ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЧАСТОТУ ЭТИХ ОШИБОК И ОСЛОЖНЕНИЙ МОЖНО ПРИ РЕГУЛЯРНОЙ И КАЧЕСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Показания к прекращению СЛР:

а) Реанимационные мероприятия продолжаются до прибытия скорой медицинской помощи или других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь и распоряжения сотрудников этих служб о прекращении реанимации, либо до появления явных признаков жизни у пострадавшего (появления самостоятельного дыхания, возникновения кашля, произвольных движений;

б) В случае длительного проведения реанимационных мероприятий и возникновения физической усталости у участника оказания первой помощи необходимо привлечь помощника к осуществлению этих мероприятий. Большинство современных отечественных и зарубежных рекомендаций по проведению СЛР предусматривает смену ее участников примерно каждые 2 минуты, или спустя 5-6 циклов надавливаний и вдохов;

-в) Реанимационные мероприятия могут не осуществляться с явными признаками нежизнеспособности (разложение или травма, несовместимая с жизнью), либо в случаях, когда отсутствие признаков жизни вызвано исходом длительно существующего неизлечимого заболевания (например, онкологического).

Задания: Обучающиеся наблюдают за симуляционными действиями преподавателя. Заполняют чек-лист Методы доврачебной реанимации. Отрабатывают порядок оказания доврачебной реанимации. Определяют/разрабатывают последовательность действий (по специально разработанному плану) при возникновении ситуации, угрожающей жизни и здоровью.

Тема практической работы № 7. Общие принципы оказания первой медико-санитарной помощи:
Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)
Первая помощь при наружных кровотечениях, при травмах различных областей тела
Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур, при воздействии низких температур
Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, при отравлениях, кол-во час.4.
У9 демонстрировать основы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;
Цель практической работы: формирование умения оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
Задания:
Задание 1. (Общее)
1. Заполнить таблицу «Возможные повреждения при несчастных случаях в чрезвычайных ситуациях».
Молния Пожары Обрушение здания
Задание 2. Решение ситуационных задач (работа в подгруппах):
Группа № 1
Задача №1
Мужчина был извлечён из водоёма в бессознательном состоянии. При осмотре: зрачки расширены, кожа бледная. Отмечаются единичные неритмичные вдохи. Изо рта выделяется пена и вода.
Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.
1. Какое состояние можно предположить у больного?
2. Чем обусловлены симптомы, указанные в задании?
3. Какова должна быть первая помощь?
4. Какие действия необходимо провести при наличии признаков клинической смерти?
5. Надо ли транспортировать пострадавшего в ЛПУ при появлении признаков жизни?
Задача №2
Мужчина проснулся среди ночи от кошмарного сновидения, чувств удушья и нехватки воздуха. Приняв сидячее положение, больному стало легче дышать.
Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.
1. Какое состояние развилось у мужчины?
2. Что могло способствовать этому состоянию?
3. Какова причина развития данного состояния?
4. Какова первая медицинская помощь?
5. Необходима ли срочная госпитализация?
Группа № 2
Задача №1

Человек сбит машиной. Получив удар, он упал и ударился головой о мостовую. О случившемся не помнит, жалуется на головную боль, головокружение, тошноту, рвоту. В затылочной области ушибленная рана.
Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.
1. Чем обусловлена тяжесть состояния пострадавшего?
2. По каким признакам вы это определили?
3. Как поступить с имеющейся раной?
4. Какая необходима первая медицинская помощь?
5. Как транспортировать пострадавшего?

Задача №2

Вы обнаружили на улице человека без признаков жизни: сознание отсутствует, движений грудной клетки не видно, пульс не прощупывается.
Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.
1. Как установить, жив этот человек или умер?
2. Что необходимо предпринять, если человек еще жив?
3. Какими способами можно провести искусственное дыхание?
4. Где должны лежать руки при проведении непрямого массажа сердца?
5. О чем свидетельствует неуспешные реанимационные мероприятия?

Группа № 3

Задача №1.

Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны спокойно вытекает кровь темно-красного цвета. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеется носовой платок, электрический утюг.
Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.
1. Какое кровотечение наблюдается?
2. По каким признакам вы определили вид кровотечения?
3. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?
4. Требуется ли доставка пострадавшего в лечебное учреждение?

Задача №2

Пожилой мужчина внезапно почувствовал сильную головную боль, головокружение, тошноту, потерю чувствительности с одной стороны тела. При осмотре отмечается опущение уголков рта с одной стороны, спутанность речи, нарушение зрения, ассиметрия зрачков.
Решите задачу, ответив на поставленные вопросы.
1. Что случилось с мужчиной?
2. Какие причины могли привести к этому состоянию?
3. В чем заключается первая медицинская помощь?
4. Можно ли пострадавшему пить в этом состоянии?
5. В каком случае больного можно транспортировать?

Задание 3. Практическая отработка оказания ПМП.

Практическая работа:
1. Оказать ПМП при отсутствии сознания.

2. Провести искусственную вентиляцию легких и наружный массаж сердца на муляже.
3 . Наложить жгут при кровотечении из лучевой артерии.
4. Наложить давящую повязку при кровотечении из вен предплечья.
5. Провести практическое наложение мягких повязок на отдельные области тела: на голеностопный сустав, на кисть.
6.Наложить шину при переломе бедренной кости.
7. Наложить асептическую повязку при ожоге кисти 1степени.
8. Оказать ПМП при обморожении участка тела.
9. Оказать ПМП при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
10. Оказать ПМП при отравлениях.
Задание 4. Подведение итогов практического занятия, обсуждение ошибок и недочетов, выставление оценок по практическим действиям.

Тема практической работы № 8. Правила госпитализации инфекционных больных, кол-во час.1
У10 осуществлять профилактику инфекционных заболеваний;
Цель практической работы: формирование умения осуществлять профилактику инфекционных заболеваний.
Задания:
Задание 1. Изучите Приказ Минздравсоцразвития России от 31.01.2012 N 69н (ред. от 21.02.2020) "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи взрослым больным при инфекционных заболеваниях" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.04.2012 N 23726)
https://docs.cntd.ru/document/902338698
Задание 2. Составьте памятку «Правила госпитализации инфекционных больных».
Задание 3. Составьте схему «Профилактические мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний».
Задание 4. Представление и защита перед обучающимися. Общие выводы.

Тема практической работы № 9. Показатели здоровья и факторы, их определяющие. Оценка физического состояния, кол-во час.1
У11 определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние
Цель практической работы: формирование умения определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние.
Задания:

Задание 1. Изучите информацию:
Критерии оценки индивидуального здоровья человека
В практической медицине для оценки индивидуального здоровья обычно используют понятие нормы. Норма есть биологический оптимум живой системы. Этот интервал имеет подвижные границы, в рамках которых

сохраняется оптимальная связь со средой, а также согласованность всех функций организма.

Интересна точка зрения В. М. Дильмана, который считает, что говорить о здоровье организма и о его норме вообще невозможно, так как все индивидуальное развитие является патологией, отклонением от нормы. Норма возникает лишь в 20 лет и длится не более 5 лет, так как в пределах этого периода минимальна частота главных болезней человека. Патологическим индивидуальное развитие является потому, что, наряду с законом сохранения гомеостаза в развивающейся живой системе, должен выполняться и противоположный ей закон отклонения гомеостаза.

Отсюда неизбежны «нормальные» болезни старческого возраста: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет, рак, ожирение и др.

Для оценки индивидуального здоровья существует большое количество инструментальных и лабораторных методов.

Для оценки сердечно-сосудистой системы применяются анализ ЭКГ, УЗИ, пробы с физической нагрузкой. Система дыхания оценивается с помощью различных комплексов дыхательной и газоаналитической аппаратуры (спирограф). Обмен веществ в организме оценивается сложными биохимическими методами, радиоизотопной диагностикой. Система крови оценивается приборами для анализа состава крови. Иммунологические исследования — наиболее трудоемкие — базируются на сложных биохимических, микробиологических и специальных анализах состава и газов крови. Для оценки слуха и зрения используются аудиография и Snellen-карты. В качестве инструмента для оценки психического и социального здоровья используются различные анкеты-опросники.

Субъективные показатели здоровья человека

К субъективным показателям функционального состояния здоровья человека относится самооценка человеком своего текущего состояния здоровья. Прежде всего, сюда следует отнести самочувствие как интегральную оценку своего состояния. К субъективным же показателям относят полноценность сна, аппетит, бодрость (или слабость) и др.

Субъективные показатели не всегда соответствуют объективному состоянию здоровья человека, человек может иногда себя хорошо чувствовать при уже начинающихся болезненных изменениях. Самочувствие, активность, настроение человека — это своеобразный барометр состояния центральной нервной системы и многих функций внутренних органов. Наличие болезненных ощущений — это сигналы предболезни или болезни (головные боли, общая слабость, головокружение, ощущение сердцебиения, одышка, боли в мышцах и другие признаки).

Объективные показатели состояния здоровья человека

Субъективные показатели относятся к самооценке человеком своего текущего состояния здоровья. Прежде всего, сюда следует отнести самочувствие как интегральную оценку своего состояния. Трудно точно очертить круг ощущений, формирующих само понятие самочувствия, так как

у каждого человека он свой, определяемый уровнем его знаний о своем организме и умением анализировать свои ощущения. Однако определенно к субъективным критериям можно отнести такие, как отсутствие или наличие болезненных ощущений, степень желания заниматься повседневной деятельностью и физической культурой, отношение к окружающему, настроение, желание работать, усталость и т.д. — все то, что можно определить как жизненный тонус. К субъективным же показателям относят полноценность сна, аппетит, бодрость (или слабость) и др. Субъективные показатели не всегда соответствуют объективному состоянию здоровья человека, так как во многом определяются его индивидуальными психофизиологическими качествами и складывающимися в настоящее время жизненными установками и обстоятельствами. Поэтому человек может иногда себя хорошо чувствовать при уже начинающихся болезненных изменениях.

1. Самочувствие, активность, настроение человека — это своеобразный барометр состояния центральной нервной системы и многих функций внутренних органов. Обычное нормальное самочувствие человека — это ощущение бодрости, жизнерадостности, желание работать, учиться, высокая работоспособность.
2. Ночной сон. Во время сна человек отдыхает. Восстанавливаются функции организма, прежде всего центральной нервной системы. Нормальным считается сон, наступающий вскоре после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, длительностью 7-8 часов. После такого сна человек ощущает себя отдохнувшим и бодрым. Многие отклонения в состоянии здоровья, особенно центральной нервной системы, еще не проявляющиеся другими симптомами, сразу же сказываются на сне. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением среди ночи.
3. Аппетит. При хорошем функционировании всех органов и систем, при адекватных физических нагрузках обмен веществ происходит более активно. Поэтому здоровый человек не жалуется на свой аппетит, чаще даже приходится прибегать к разумному ограничению. Но аппетит не устойчив, он зависит от качества пищи, легко нарушается при недомогании, болезнях, перенапряжении.
4. Наличие болезненных ощущений — это сигналы предболезни или болезни (головные боли, общая слабость, головокружение, ощущение сердцебиения, одышка, боли в мышцах и другие признаки).

Объективные показатели здоровья человека выражаются в таких критериях, которые проявляются независимо от воли человека, могут быть определены другим человеком и сравнимы с предыдущим состоянием и с нормативными характеристиками. К объективным показателям относят массу тела, окружности тела и его частей, динамометрию кисти и становую, частоту и ритмичность пульса и дыхания, температуру тела, окраску кожи, характер потоотделения, устойчивость внимания, координацию движений и т.д. Важным дополнением к объективной самооценке показателей здоровья

может быть реакция и режим восстановления отмеченных показателей. Чаще всего для этого используется частота сердечных сокращений на дозированную физическую нагрузку (например, 20 приседаний за 30 секунд или переход из положения лежа на спине в положение стоя).

Длина тела (рост) — важный показатель физического развития человека. Измерение длины тела имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность, телосложения. Рост у мужчин продолжается до 25 лет, у женщин до 21-22 лет.

Масса тела — может изменяться в течение дня, поэтому желательно определять ее в одно и то же время. При анализе показателя имеет значение его соответствие «идеальному весу».

Существует несколько способов расчета «идеального веса». Самый распространенный и близкий к истинному определяется путем вычитания из показателей длины тела (в см) условных величин:

— при росте меньше 165 см вычитается цифра 100;
— при росте 165-175 см вычитается цифра 105;
— при росте свыше 175 см вычитается цифра 110.

В результате получается «идеальный вес» в килограммах.

Превышение идеального веса на 10\% говорит об избыточной массе тела, что является фактором риска для развития многих заболеваний. Если вес на 10\% и более ниже идеального, говорят о пониженном питании.

Функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Осуществляется измерение параметров и характеристик деятельности двух основных функциональных систем организма в состоянии относительного покоя, и после выполнения какой-либо нагрузки. Если при этом дается стандартная нагрузка, то величина и характер изменения параметров сравнивается со стандартизованными нормами, и делаются выводы о степени тренированности данной системы и организма в целом. Кроме того, сопоставление их с предыдущими результатами позволяет сделать выводы об эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий.

1. Пульс — исключительно важный показатель, отражающий деятельность сердечно-сосудистой системы. Частота пульса у здорового, но не тренированного мужчины равна 70-75 ударам в минуту, у женщин — 75-80 ударам. У тренированных людей частота пульса в покое реже за счет повышения силы и коэффициента полезной деятельности сердечной мышцы и составляет около 50 ударов в одну минуту. Во время физической нагрузки частота пульса увеличивается. Здоровому человеку не следует превышать нагрузку, при которой частота пульса больше той, которая рассчитывается по формуле: 220 — возраст человека. Оптимальной нагрузкой является та, при которой частота пульса составляет 65-90\% от максимально допустимой для данной возрастной группы.

2. Проба с 20 приседаниями. Проба является стандартизованной нагрузкой, она проста и показательна для определения степени тренированности. Перед ее выполнением подсчитывается частота пульса в покое. Производятся 20

глубоких приседаний в течение 30 секунд (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед). Определяется частота пульса сразу после выполнения нагрузки, через одну, две и три минуты после приседаний. Оценивают пробу по проценту учащения пульса по отношению к исходному и по длительности восстановления частоты пульса до исходной величины. При учащении пульса: на 25\% состояние сердечнососудистой системы оценивается как хорошее; на 50-75\% — удовлетворительное; более чем на 75\% — неудовлетворительное. Восстановление частоты пульса до исходной величины происходит в норме за 1-3 минуты.

3. Проба с задержкой дыхания. Сначала подсчитывается число вдохов за 30 сек. и умножается на 2. В норме в состоянии покоя частота дыхания у взрослого человека от 9 до 12-16 вдохов в одну минуту. При подсчете необходимо стараться дышать в естественном ритме. Затем проводятся проба, которая дает представление о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Необходимо глубоко вдохнуть, задержать дыхание и заметить время в сек. максимально возможной задержки дыхания. После небольшого отдыха провести то же самое, сделав выдох.

Результаты пробы оцениваются по трехбальной шкале.

На вдохе: 39 сек. — неудовлетворительно, 40-49 сек. — удовлетворительно, свыше 50 сек. — хорошо.

На выдохе: 34 сек. — неудовлетворительно, 35-39 сек. — удовлетворительно; свыше 40 сек. — хорошо.

Самоконтроль — это самонаблюдение человека за определенными показателями своего организма в процессе жизнедеятельности и в ответ на физические, холодовые и иные нагрузки. Эти показатели включают в себя субъективные данные (оценка настроения, работоспособности, сна, аппетита) и объективные (рост, масса тела, частота сердечных сокращений и дыхания, а также некоторые другие величины). Самоконтроль следует вести регулярно.

Желательно вести дневник самоконтроля, в который периодически вносятся все или некоторые показатели. Подобный дневник значительно облегчает определение динамики показателей в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, повышает заинтересованность в занятиях.

Таблица

Показатели индивидуального здоровья (Р.И.Айзман, 1996)

Показатели	
Генетические	Генотип, отсутствие дизэмбриогенеза, наследственных дефектов.
Биохимические	Показатели биологических жидкостей и тканей.
Метаболические	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузки.
Морфологические	Уровень физического развития, тип конституции (морфотип).
Функциональные	Функциональное состояние органов и систем: а) норма покоя; б) норма реакции; в) резервные возможности, функциональный тип.

Психологические	Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы: доминантность полушария, тип ВНД, тип темперамента, тип доминирующего инстинкта.
Социально-духовные	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и регуляции потребностей, степень признания и т.п.
Клинические	Отсутствие признаков болезни.

Как видно из данных, представленных в табл., показатели, определяющие индивидуальное здоровье имеют то преимущество, что значительная часть из них может быть выражена количественно. В конечном итоге это дает суммарную величину уровня здоровья, динамика которой и позволяет судить о состоянии и перспективах здоровья данного человека: о силе или слабости каждого из показателей индивидуального здоровья, об эффективности предпринимаемых оздоровительных мер применительно к каждому показателю.

Задание 2. Оцените свое физическое состояние:

Оборудование: сантиметровая лента, секундомер, стул

1. Измерьте окружность грудной клетки, накладывая сантиметровую ленту по нижним углам лопаток и среднегрудинной точки при отведенных в сторону руках. Лента должна плотно прилегать к телу.
2. Пользуясь данными измерений и сведениями медицинского осмотра (масса тела, длина тела), определите гармоничность своего физического развития. Для этого найдите в таблицах 1-3 соответствующий «коридор» для каждого из ваших показателей (на пересечении возраста и величины показателя).

«Коридор» процентных величин характеризует встречаемость показателя данного признака в различных половых и возрастных группах. Чем больше значение «коридора», тем ближе ваши показатели к среднестатистическим данным.

Заполните таблицу:

обучающийся	Пол	Возраст	Длина тела, см	Вес тела, кг	Окружность грудной клетки, см

Задание 3. На основании проведенной оценки сделайте выводы и оцените свое физическое состояние.

II. Общие рекомендации

По всем вопросам, связанным с изучением дисциплины (включая самостоятельную работу), консультироваться с преподавателем.

III. Контроль и оценка результатов

Оценка за выполнение практической работы выставляется по пятибалльной системе и учитывается как показатель текущей успеваемости студента.

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		**Критерии оценки результата**
балл (оценка)	**вербальный аналог**	
5	отлично	Представленные работы высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, выполнены все предусмотренные практической работой задания.
4	хорошо	Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные практической работой задания выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
3	удовлетворительно	Уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
2	не удовлетворительно	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий не выполнено.