

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБЖ  
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Составитель: Клейменова Марина Николаевна,  
к.т.н., доцент кафедры теоретических основ  
физического воспитания ФГБОУ ВО «АлтГПУ»

**ПК-8. Способен осваивать и использовать специальные теоретические знания и практические умения и навыки при преподавании основ безопасности жизнедеятельности.**

Задание 1. Изучите и продемонстрируйте навык использования средств индивидуальной защиты при ЧС с видеофиксацией результатов согласно предложенного алгоритма:

1. Изучение средств индивидуальной защиты органов дыхания.
2. Изучение средств индивидуальной защиты кожи.
3. Практическое изготовление и применение подручных средств защиты органов дыхания.
4. Подготовка видеофрагмента отработки навыков использования средств индивидуальной защиты при ЧС (см. пример).

**Пример. Действия работников при получении, проверке, применении и хранении средства индивидуальной защиты органов дыхания – противогаза.**

Перед применением противогаза необходимо проверить на исправность и герметичность. Осматривая лицевую часть, следует удостовериться в том, что рост шлем-маски соответствует требуемому. Затем определить её целостность, обратив внимание на стёкла очкового узла. После этого проверить клапанную коробку, состояние клапанов. Они не должны быть покороблены, засорены или порваны.

На фильтрующе-поглощающей коробке не должно быть вмятин, ржавчины, проколов, в горловине повреждений. Обращается внимание также на то, чтобы в коробке не пересыпались зёрна поглотителя.

Противогаз собирают так. В левую руку берут шлем-маску за клапанную коробку. Правой рукой ввинчивают до отказа фильтрующе-поглощающую коробку навинтованной орловиной в патрубок клапанной коробки шлем-маски. Новую лицевую часть противогаза перед надеванием необходимо протереть снаружи и внутри чистой тряпочкой, слегка смоченной водой, а клапаны выдоха продуть.

При обнаружении в противогазе тех или иных повреждений их устраняют, а при невозможности сделать это противогаз заменяют исправным.

Проверенный противогаз в собранном виде укладывают в сумку: вниз фильтрующе-поглощающую коробку, сверху шлем-маску, которую не перегибают, только немного подвёртывают головную и боковую части так, чтобы защитить стёкла очкового узла.

Противогаз носят вложенным в сумку. Плечевая лямка переброшена через правое плечо. Сама сумка на левом боку, клапаном от себя.

Противогаз считается надетым правильно, если стёкла очков лицевой части находятся против глаз, шлем-маска плотно прилегает к лицу.

Необходимость делать сильный выдох перед открытием глаз и возобновлением дыхания после надевания противогаза объясняется тем, что надо удалить из-под шлеммаски

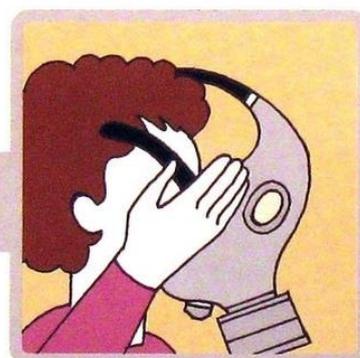
заражённый воздух, если он туда попал в момент надевания (Рис. 1).



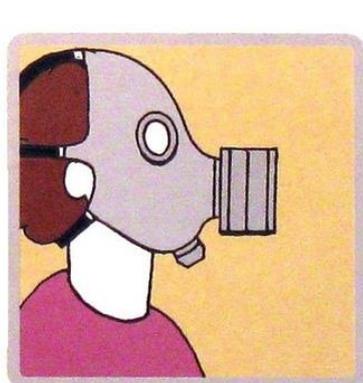
**ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ, ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА, СНЯТЬ ГОЛОВНОЙ УБОР, УБРАТЬ ВОЛОСЫ СО ЛБА И ВИСКОВ**



**ВЗЯТЬ ЛИЦЕВУЮ ЧАСТЬ ЗА ЩЕЧНЫЕ ЛЯМКИ, ЧТОБЫ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ БЫЛИ ВНУТРИ**



**ЗАФИКСИРОВАТЬ ПОДБОРОДОК ВНИЗУ ОБТЮРАТОРА И ДВИЖЕНИЕМ РУК ВВЕРХ НАДЕТЬ НАГОЛОВНИК**



**СДЕЛАТЬ ВЫДОХ, ОТКРЫТЬ ГЛАЗА И ВОЗОБНОВИТЬ ДЫХАНИЕ**



**НАДЕТЬ ГОЛОВНОЙ УБОР, ЗАСТЕГНУТЬ СУМКУ И ЗАКРЕПИТЬ ЕЕ НА ТУЛОВИЩЕ**

Рис.1

При надетом противогазе следует дышать глубоко и равномерно. Не надо делать резких движений. Если есть потребность бежать, то начинать это следует трусцой, постепенно увеличивая темп.

Противогаз снимается по команде “Противогаз снять!”. Для этого надо приподнять одной рукой головной убор, другой взяться за клапанную коробку, слегка оттянуть шлеммаску вниз и движением вперёд и вверх снять её, надеть головной убор, вывернуть шлеммаску, тщательно протереть и уложить в сумку.

Самостоятельно (без команды) противогаз можно снять только в случае, когда станет достоверно известно, что опасность поражения миновала.

Правильное хранение и бережение противогаза обеспечивают надёжность его защитного действия. Поэтому противогаз нужно предохранять от ударов и других механических воздействий, при которых могут быть помяты металлические детали, в том числе фильтрующе-поглощающая коробка, повреждена шлем-маска (маска), разбито стекло.

Особенно бережно следует обращаться с выдыхательными клапанами и без надобности не вынимать их из клапанной коробки. Если клапаны засорились или слиплись,

надо осторожно продуть их.

При загрязнении шлем-маски необходимо промыть её водой с мылом, предварительно отсоединив фильтрующе-поглощающую коробку, затем протереть сухой чистой тряпкой и просушить. Особое внимание при этом надо обратить на удаление влаги (воды) из клапанной коробки. Ни в коем случае нельзя допускать попадания в фильтрующе-поглощающую коробку воды. Противогаз, побывавший под дождём или намокший по другой причине, при первой возможности нужно вынуть из сумки, тщательно протереть и просушить на воздухе. В холодное время года при внесении противогаза в тёплое помещение его детали следует протирать после их отпотевания (через 10-15 мин.).

Укладывать противогаз можно только в хорошо высушенную сумку. Сырость может привести к появлению ржавчины на металлических деталях противогаза и снижению поглотительной способности противогазовой коробки.

Хранить противогаз надо в собранном виде в сумке, в сухом помещении, на расстоянии не менее 3 м от отопительных устройств и приборов. При длительном хранении отверстие в дне коробки закрывается резиновой пробкой.

Задание 2. Составьте презентацию «Приемы рационального и безопасного поведения в опасных чрезвычайных ситуациях» по следующему плану:

1. Система и средства оповещения.
2. Правила поведения в условиях ЧС природного характера.
3. Правила поведения в условиях ЧС техногенного характера.
4. Мероприятия по инженерной защите населения от ЧС техногенного характера.
4. Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях социального характера.

Задание 3. Решите ситуационные задачи по теме «Первая помощь».

#### Задача 1

Пострадавший Петров при ремонте погреба в результате нарушения техники безопасности получил удар по голове и был засыпан землей. При осмотре – Петров был без сознания, сердечная деятельность сохранена, дыхание отсутствует. Окажите первую помощь.

#### Задача 2

Пострадавший Медведев на месте ДТП. Выпал из машины с упором на левую руку. Почувствовал резкую боль в нижней части предплечья, неестественную подвижность конечности и её деформацию, образование отека в месте травмы. Окажите первую помощь

#### Задача 3

Пострадавший Иванов обнаружен на месте происшествия. Общее состояние тяжелое, кожные покровы бледные, на ощупь влажные. Отмечается повреждение мягких тканей средней трети правого бедра. Из раны отмечается обильное кровотечение пульсирующего характера, кровь ярко-красного цвета. Окажите первую помощь.

#### Задача 4

Пострадавший Сидоров выпрыгнул из окна 1-го этажа. Получил повреждение осколками стекла – рану по передней поверхности нижней трети бедра, без повреждения крупных сосудов. Окажите первую помощь.

#### Задача 5

Пострадавший Ванин на месте ДТП извлечен из перевернутой машины. Отмечает резкую боль в области правой ключицы, кровоподтек, деформацию ключицы, болезненность при движениях в верхней конечности. Окажите первую помощь.

### Эталоны ответов.

#### Задача 1.

1. Уложить пострадавшего на ровную поверхность.
2. Повернуть голову набок.

3. Очистить верхние дыхательные пути.

4. Провести ИВЛ.

Задача 2.

1. Сделать обезболивающее из аптечки индивидуальной.

2. Провести транспортную иммобилизацию с помощью подручных или штатных средств.

Задача 3.

1. Наложить кровоостанавливающий жгут с запиской о времени наложения.

2. Сделать обезболивающее из аптечки индивидуальной.

3. Наложить асептическую повязку на раневую поверхность.

Задача 4.

1. Наложить асептическую повязку на раневую поверхность.

2. Сделать обезболивающее из аптечки индивидуальной.

Задача 5.

1. Сделать обезболивающее аптечки индивидуальной.

2. Провести иммобилизацию с помощью подручных средств или наложить повязку

Дезо.

Задание 4. Разработайте брошюру-инструкцию «Безопасность в природной среде». при ответе придерживайтесь следующего плана:

1. Виды опасностей в природной среде.

2. Правила безопасного поведения в природной среде.

3. Алгоритм действий при вынужденном автономном существовании.

Инструкции могут быть представлены в виде нумерованного списка, схемы, рисунков и т.д. (по выбору слушателя).

Задание 5. Заполните таблицу «Безопасность на транспорте».

Вид транспорта	Опасные места	Безопасные места	Правила безопасного поведения
1) Городской транспорт			
Автобус			
Троллейбус			
Трамвай			
Такси			
Личный автомобиль			
Метрополитен			
2) Воздушный транспорт			
3) Железнодорожный транспорт			
4) Водный транспорт			

Задание 6. Решение ситуационных задач по теме «Пожарная безопасность».

Задача 1.

Загорелся телевизор в углу комнаты. Ваши действия.

Задача 2.

Вы зашли в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия.

Задача 3.

Представьте себе, что вы включили электрический чайник, и тут неожиданно зазвонил телефон. Вы уходите, а когда вернулись, застаёте картину – в комнате сильное задымление, горит чайник, бумаги на столе. Ваши действия.

#### Задача 4.

Ночью вы проснулись от звука автономного пожарного извещателя, когда открыли глаза, увидели, что весь коридор и часть вашей комнаты заполнены дымом, видимость очень плохая, огня не видно. Ваши действия.

#### Задача 5.

Представьте, вы приходите на кухню и видите, что сковорода, в которой что-то жарилось, горит (т. е. вся поверхность и содержимое сковороды горит открытым пламенем). Что вы будете делать? (рассказать по порядку алгоритм действий).

#### **Эталоны ответов.**

##### Задача 1.

1. Не паниковать (не бегать, не кричать).
2. Обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки.
3. Накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха.
4. Если горение все-таки усиливается, залить телевизор водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку).
5. Если взорвался кинескоп, то опасен ядовитый дым, поэтому покинуть помещение и предупредить других, особенно детей.
6. О случившемся обязательно сообщить взрослым.

##### Задача 2.

1. Попробовать определить источник запаха.
2. Позвонить в ближайшую квартиру и предупредить жильцов о возможной опасности.
3. При обнаружении очага возгорания попытаться потушить пламя подручными средствами. В случае возгорания электропроводки обесточить электрический щиток.
4. Если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо вызвать пожарную службу по телефону 01.

##### Задача 3.

Если возможно вынуть вилку из розетки, вызвать спасателей, предупредить людей о пожаре, приступить к тушению – воспользоваться огнетушителем, можно также накрыть электроприбор плотной тканью, засыпать землей из горшка; если на начальной стадии с загоранием справиться не удалось – закрыть плотно дверь и эвакуироваться на улицу.

##### Задача 4.

Лечь на пол и ползком, учитывая планировку, ориентируясь рукой о стену, выползая к выходу из квартиры; по возможности закрыть нос и рот тканью; закрыть за собой дверь; сообщить в службу спасения по телефону 01.

##### Задача 5.

Перекрыть газовый вентиль; накрыть сковородку крышкой (мокрой плотной тканью, засыпать землей из горшка, сахаром, солью или другими сыпучими веществами).