

27.04.20 г.

Тема: Строевые приемы и движение без оружия.

Цель: Познакомить учащихся с приемами и движениями, выполняемыми военнослужащими без оружия; познакомить с командами, подаваемыми для исполнения строевых приемов.

Ход урока

1. Строевая стойка является основным элементом строевой выучки.

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

Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при докладе, при исполнении Государственного гимна РФ, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

По команде «Вольно!» встать 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 оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

Перед командой «Заправиться!» подается команда «Вольно!».

Для снятия головных уборов подается команда «Головные уборы (головной убор) снять!», а для надевания – «Головные уборы (головной убор) — надеть!». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.

Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке звездой (какардой) вперед.

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положении «на ремень», «на грудь» и у «ноги» — левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется к ноге.

Повороты на месте выполняются по команде «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!». Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки, на левом каблуке и правом носке; повороты направо – в сторону правой руки, на правом каблуке и левом носке.

Повороты выполняются в два приема: первый прием – повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; второй прием – кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется в темпе 110-120 шагов в минуту. Размер шага – 70 – 80 см. движение бегом осуществляется в темпе 165- 180 шагов в минуту. Размер шага 85-90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

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

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом – марш!» (в движении – «Строевым марш!»), а движение походным шагом по команде «Шагом – марш!».

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

Команда разделяется на предварительную и исполнительную, команды могут быть и только исполнительными. Например: «Взвод – СТОЙ!»; «Взвод» — предварительная, а «СТОЙ!» — исполнительная.

2. При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед – сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе, руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде «Смирно!» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «Вольно!» идти походным шагом.

Движение бегом начинается по команде «Бегом – марш!».

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

Шаг на месте производится по команде «На месте, шагом – марш!» (в движении – «На месте!»).

По этой команде шаг обозначить подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага. По команде «Прямо!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевым.

Для прекращения движения подается команда, например: «Рядовой Петров – стой!».

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

Для изменения скорости движения подаются команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Повороты в движении выполняются по командам «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кругом – МАРШ!».

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

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

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Выводы:

1. Строевая стойка принимается по команде «Становись!» или «Смирно!».
2. Строевая стойка военнослужащими на месте принимается и без команды, в том числе при отдавании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна РФ, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.
3. Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при выполнении ими воинского приветствия в движении, при подходе к начальнику и отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Задание:

1. Просмотрите видеоматериал

<http://www.youtube.com/watch?v=0sprTOhgfCE>

2. Ответьте на вопросы:

- По какой команде военнослужащие начинают движение строевым шагом?
- По какой команде военнослужащие начинают движение бегом?
- По какой строевой команде военнослужащие переходят с бега на шаг?
- В каких случаях строевая стойка на месте принимается и без команды?

3.Содержание отчёта.

Отчёт должен содержать:

1. Фамилия, имя, номер группы
2. Название работы.
3. Цель работы.
4. Выполненные задания.

Присылаем готовые работы: **kirdisheva.n@mail.ru**

4.Самостоятельная работа

Первая помощь при отравлении.

Подготовить презентацию.

28.04.20 г.

Тема: Практическое занятие №18.

Отработка навыков остановки кровотечений.

Цель: ознакомить с видами кровотечений и с приемами оказания первой помощи при кровотечениях. Овладеть навыками приема оказания первой помощи.

Задание:

5. Посмотрите фильм

Первая помощь при **кровотечениях**. Учебный фильм

[youtube.com>watch?v=cmTL9xjuV28](https://www.youtube.com/watch?v=cmTL9xjuV28)

6. Расставьте в правильном порядке действия при наложении жгута.

1. Концы жгута фиксируются при помощи крючка.
2. Если жгут наложен правильно, то конечность бледнеет, кровотечение останавливается.
3. Жгут накладывают поверх одежды, мягкой подкладки.
4. К одежде пострадавшего на самом видном месте прикрепляется записка сточным указанием даты, часа, минуты наложения жгута.
5. Конечность поднимают.
6. Жгут накладывают выше кровотечения.
7. Делают 2-3 витка, прилегающих один к другому.
8. Жгут растягивают.

1. Работа в парах.

Попробуйте сами произвести наложение давящей повязки и жгута в своих парах.

Ответь на вопросы

Контрольные вопросы.

1. Перечислите основные цели оказания первой помощи.
2. В чем состоит первая помощь при наружных кровотечениях?
3. В чем разница между временной и окончательной остановкой кровотечения?
4. Каковы виды кровотечения?
5. В чем заключаются способы временной остановки артериального, венозного, капиллярного кровотечения?
6. Каковы симптомы внутреннего кровотечения?

3.Содержание отчёта.

Отчёт должен содержать:

7. Фамилия, имя, номер группы
8. Название работы.
9. Цель работы.
- 10.Выполненные задания.

Присылаем готовые работы: **kirdisheva.n@mail.ru**

11.Самостоятельная работа

Первая помощь при обморожении.

Подготовить реферат.

29.04.20 г.

Тема: Практическое занятие №19.

Отработка навыков наложения повязок.

Цель: Ознакомиться с видами повязок. Овладеть навыками наложения повязок.

Задание.

1. Просмотрите видеоурок

https://my.mail.ru/mail/prepod-obg/video/perv_pom/571.html

2. Письменно ответьте на контрольные вопросы, пользуясь Интернет - ресурсами

Контрольные вопросы:

1. Какие виды повязок бывают?
2. Каковы правила бинтования?
3. Как выполняется циркулярная бинтовая повязка?
4. Как выполняется спиральная бинтовая повязка?
5. В каком случае применяется косыночное бинтование?
6. Как выполняется повязка «чепец»
7. Какие типы повязок накладываются на голову и грудь?
8. Каковы правила наложения повязок на голову и грудь?
9. Как накладывается повязка на коленный и голеностопный сустав, голень и стопу?

3. Работа в парах.

Отработайте в паре навыки наложения различных повязок.

- Повязка «чепец»;
- «черепашья» повязка с бинтованием коленного сустава;
- Повязка на глаз;
- Спиральная повязка на грудь;
- Крестообразная повязка на кисть

Отчёт должен содержать:

3.Содержание отчёта.

Отчёт должен содержать:

- 10.Фамилия, имя, номер группы
- 11.Название работы.
- 12.Цель работы.

13. Выпoенные задания.
Присылаем готовые работы: kirdisheva.n@mail.ru

4. Самостоятельная работа

Первая помощь при ожогах.
Решить тест.

Задание: решить тест

1. К глубоким термическим ожогам относят ожоги степени тяжести:

- II;
- III ;
- IV;
- I.

2. Площадь ожога всей верхней конечности по «правилу девяток» составляет до:

- а) 1 %;
- б) 9%;
- в) 18 %;
- г) 27 %;
- д) 36 %.

3. В ожоговой ране отмечается снижение концентрации:

- а) молочной кислоты;
- б) небелкового азота;
- в) ионов калия;
- г) ионов кальция;
- биологически активных веществ.

4. Из местных симптомов для ожога I степени характерно все, кроме:

- а) гипертермии;
- б) болезненности;
- в) покраснения;
- г) отека;
- д) гипестезии.

5. Из местных симптомов при ожоге II степени отмечаются все, кроме:

- а) болезненности;
- б) гиперемии;
- в) пузырей;

- г) отека;
- д) гипестезии.

6. Исключите неверно указанную стадию течения ожоговой болезни:

- а) ожоговый шок;
- б) острая токсемия;
- в) острая почечная недостаточность;
- г) септикотоксемия или сепсис;
- реконвалесценция.

7. Объем первой помощи при ожогах предполагает все, кроме:

- а) введения обезболивающих;
- б) наложения сухой асептической повязки;
- в) наложения мазевой повязки;
- г) профилактики асфиксии при ожоге верхних дыхательных путей;
- д) организации доставки в лечебное учреждение.

8. При химических ожогах объем первой помощи I включает все, кроме:

- а) промывания проточной водой;
- б) обработки нейтрализующими растворами;
- в) обезболивания;
- г) наложения мазевой повязки;
- д) организации доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

1. Какую обувь необходимо покупать для зимнего периода.

- а) На размер меньшую.
- б) Кожаную.
- в) Натуральную.
- г) На размер большую.

2. Комфортной температурой для человека является?

- а) 18 - 22 градуса по Цельсию ниже нуля.
- б) 18 - 22 градуса по Цельсию выше нуля.
- в) 20 - 30 градусов выше нуля по Цельсию.
- г) 0 - 10 градусов ниже нуля по Цельсию.

3. Какая температура тела наблюдается в случае первой стадии обморожения?

- а) До 29 градусов по Цельсию.
- б) До 31 градусов по Цельсию.

в) До 30 градусов по Цельсию.

г) До 32 градусов по Цельсию.

4. Какие главные факторы воздействия при обморожении?

Температура и положение относительно уровня моря.

Температура воздействия и длительность.

Влажность и атмосферное давление во время воздействия.

Направление ветра во время воздействия.

5. Как оказать первую помощь после переохлаждения первой степени?

а) Сделать легкий массаж.

б) Делать теплый чай с печеньем.

в) Наложить марлевую повязку.

г) Сделать легкий массаж и наложить марлевую повязку.

6. До какой частоты снижается пульс при среднее степени поражения?

а) До 120.

б) До 50.

в) До 90.

г) До 80.

7. Как приготовить имбирь для профилактики обморожения?

а) Натереть четвертую часть чайной ложки и проглотить.

б) Натереть 100 грамм и проглотить.

в) Натереть четвертую часть стакана и проглотить.

г) Натереть четвертую часть столовой ложки и проглотить.

8. Когда нужно предоставить первую помощь при обморожении?

а) Через сутки.

б) Никогда.

в) Немедленно.

г) Через 1 час.

9. Какие участки тела подвержены обморожению?

а) Ноги и нос.

б) Открытые участки.

в) Уши, руки, нос.

г) Открытые участки и конечности.

10. Что такое обморожение?

а) повреждения частей организма под влиянием вулканической лавы.

б) Повреждения частей организма под влиянием высоких температур.

в) повреждения частей организма под влиянием водяного пара.

- г) Повреждения частей организма под влиянием низких температур.

30.04.20 г.

Практическое занятие №20.

Тема: Отработка навыков проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Цель: ознакомить с особенностями проведения искусственного дыхания. Овладеть навыками проведения искусственного дыхания.

Задание.

Просмотрите видеоурок:

<https://ok.ru/video/13458999921>

1. Составьте алгоритм нанесения прекардиального удара.
2. Ответьте на контрольные вопросы, пользуясь Интернет- ресурсами

Контрольные вопросы:

1. Что такое дыхание? Как осуществляется процесс дыхания?
2. Что такое терминальное состояние? Что такое реанимация?
3. Как проводится искусственное дыхание по способу Каллистова, Нильсена, Степанского?
4. В каких случаях сочетают искусственное дыхание и непрямой массаж сердца?

3. Содержание отчёта.

Отчёт должен содержать:

1. Фамилия, имя, номер группы
2. Название работы.
3. Цель работы.
4. Выпоенные задания.
5. Присылаем готовые работы: kirdisheva.n@mail.ru

4. Самостоятельная работа

Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.
Подготовить реферат.