

Лекции по допризывной подготовке среди обучающихся 10-х и 11-х классов МОУ «СОШ №2 им.В.И.Захарова»

Содержание

1. История допризывной подготовки
2. Варианты допризывной подготовки
3. Составляющие допризывной подготовки
 - 3.1 Физическая подготовка
 - 3.2 Оказание первой помощи
 - 3.3 Знания по гражданской обороне
 - 3.4 Структура вооруженных сил РФ
 - 3.5 Огневая подготовка
 - 3.6 Строевая подготовка
 - 3.7 Движение «Юнармия»
 - 3.8 Учебно-военные сборы
 - 3.9 Дни воинской славы

Список использованных источников

1. История допризывной подготовки

Допризывная подготовка - военное обучение молодёжи допризывного возраста. В СССР введена в 1923 году. Согласно Закону об обязательной военной службе (1925), допризывная подготовка осуществлялась на учебных сборах общей продолжительностью 2 учебных месяца за двухлетний период. В 1939 году допризывная подготовка введена для учащихся 8, 9, 10-х классов средней школы и в техникумах, а также среди студентов вузов, не прошедших действительную военную службу. На допризывную подготовку отводилось по 2 часа в шестидневку. В период Великой Отечественной войны 1941—1945 годах допризывную подготовку проходила вся молодёжь допризывного возраста. В 1947 году она была отменена для всей не учащейся молодёжи. В 1967 году введена начальная военная подготовка, которая проводилась до призыва на действительную военную службу с юношами допризывного и призывного возрастов повсеместно без отрыва от производства и учёбы.

2. Варианты допризывной подготовки

Допризывная подготовка делится на 2 вида:

Обязательная подготовка гражданина к военной службе предусматривает:

- получение начальных знаний в области обороны;
- подготовку по основам военной службы в образовательных организациях в рамках освоения образовательной программы среднего общего образования или среднего профессионального образования и в учебных пунктах организаций;
- военно-патриотическое воспитание;
- подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
- медицинское освидетельствование.

Добровольная подготовка гражданина к военной службе предусматривает:

- занятие военно-прикладными видами спорта;
- обучение по дополнительным общеобразовательным программам, имеющим целью подготовку несовершеннолетних граждан к военной или иной государственной службе, в общеобразовательных организациях, профессиональных

образовательных организациях, а также в военных оркестрах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов (далее - военные оркестры);

– обучение в военном учебном центре при федеральной государственной образовательной организации высшего образования по программе военной подготовки для прохождения военной службы по контракту на воинских должностях, подлежащих замещению офицерами, программе военной подготовки офицеров запаса, программе военной подготовки сержантов, старшин запаса либо программе военной подготовки солдат, матросов запаса;

– обучение по программе военной подготовки сержантов, старшин запаса либо программе военной подготовки солдат, матросов запаса в военной образовательной организации высшего образования.[1]

3. Составляющие допризывной подготовки

Допризывная подготовка включает в себя усвоение различных знаний и участие в специально организованных мероприятиях, о которых пойдет речь ниже.

3.1 Физическая подготовка

Направлена преимущественно на укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения упражнений.

Физическая подготовка состоит из двух частей: общей физической (далее ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). ОФП является обязательной составной частью подготовки допризывника.

Под влиянием ОФП укрепляется здоровье молодежи, повышается трудоспособность, улучшаются приспособительные реакции организма к нагрузкам разной направленности и способность их переносить, повышается уровень двигательных качеств. Во время работы с допризывной молодежью можно ориентироваться на образцовую программу ОФП, которая содержит в себе основные группы упражнений.[2]

Комплекс упражнений № 1 по ОФП. До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны; На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперед; На два –руки вверх; На три – руки в сторону; На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП. До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2. И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз

(особое внимание – держать туловище прямо).

3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх; На два – и.п.; На три – руки в стороны; На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд; На два – и.п.

5. И.П. – о.ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола; На два – наклон назад, с доставанием руками пяток. (30 – 40 раз в каждую сторону)

6. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед); На два – и.п.; На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед); На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа. На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП. До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.

3. И.П. – о.ст. (в руках гантели).

На раз – руки вперёд; На два – руки вверх; На три - руки в сторону; На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о.ст., руки на поясе.

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)

На раз - согнуть ноги; На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2); На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3); На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.

3.2 Оказание первой помощи

Первая помощь-это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Ее задача заключается в предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.[3]

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:

- правильность и целесообразность;
- быстрота;
- обдуманность, решительность и спокойствие.

Сердечно-легочная реанимация

СЛР проводится только в случае *отсутствия сознания* (так как это болезненная процедура) и *отсутствия дыхания* (сердцебиение прекращается при отсутствии дыхания почти сразу).

Определите наличие сознания и дыхания

Обращаясь к пострадавшему (у вас все хорошо?), легко встряхните его за плечи, похлопайте громко рядом в ладоши. Категорически запрещается бить по щекам, надавливать на верхнюю губу и по-другому делать больно. Для проведения СЛР пострадавший должен лежать на спине.

Расстегните одежду на пострадавшем и ослабьте живот (ремень, брюки)

Откройте дыхательные пути осторожным запрокидыванием головы пострадавшего назад, посмотрите нет ли инородного тела в ротовой полости (например, зубной протез), под шею положить валик.

Склонитесь над лицом пострадавшего ухом и щекой как, чтобы *глазами увидеть его грудную клетку* прислушайтесь к дыханию, почувствуйте дыхание кожей щеки, посмотрев на грудь пострадавшего, определите наличие экскурсий грудной клетки (время исследования 10 секунд- считаете до 10).

Если дыхания нет- приступаете к непрямому массажу сердца!

Основная задача в этой ситуации – *восстановление работы сердца*, а, следовательно, и кровообращения.

При проведении этой процедуры пострадавший должен лежать *на твердой поверхности*, не способной прогибаться.

Последовательность действий должна быть такой:

Найдите *мечевидный отросток*, от него в сторону головы отложите 2 пальца одной руки и рядом прижмите низ ладони другой руки. Положите вторую ладонь поверх первой в центр грудной клетки и сожмите в замок (пальцы отставьте вверх, чтобы не сломать ребра)

Ваши руки должны быть прямыми (не сгибаться в локтях) и находиться перпендикулярно груди пострадавшего, не отрываться от места приложения, ваши плечи при этом находятся над пострадавшим.

Делайте надавливания с периодичностью приблизительно 100 нажатий в минуту (очень быстро). В результате каждого нажатия грудная клетка потерпевшего должна опускаться примерно на 5 см, а затем принимать исходное положение. Используйте вес всей верхней части собственного тела. нижняя ладонь не отрывается от места прижатия, локти не сгибаются.

В реальной ситуации продолжаем качать с постоянной скоростью до восстановления самостоятельного дыхания или до приезда скорой или пока не закончатся ваши силы или 30 минут. Как только сердце механически перестанет перекачивать кровь (пусть и с вашей помощью) начнутся необратимые процессы.

Искусственное дыхание, или искусственная вентиляция легких

Чаще всего для искусственной вентиляции легких используют метод дыхания «рот в рот»:

Приподнимите подбородок пострадавшего, голова должна быть запрокинутой. Положите под лопатки свернутое полотенце или одежду.

Обследуйте полость рта и извлеките посторонние вещества (рвотные массы, слизь, песок и др.).

Накройте открытый рот пострадавшего носовым платком или чистой тканью с предварительно проделанным большим отверстием посередине. Плотно зажмите ему нос одной рукой, другой – оттяните его подбородок так, чтобы рот был широко открыт, сделайте глубокий вдох и, плотно прижав свои губы к губам спасаемого, сильно, но не резко, вдуйте в него воздух.

Разожмите пальцы на носу и дайте вдутому воздуху выйти естественным путем. *Вдувание должно длиться приблизительно 1,5 секунды, перерыв – 4 секунды.*

Далее процедура повторяется. Обращайте внимание на грудную клетку больного. Во время вдувания воздуха она должна приподниматься, как при естественном вдохе.

При невозможности сделать искусственное дыхание путем «рот в рот» (например, если из-за спазма рот спасаемого не открывается) те же самые действия проводят методом «рот в нос».

Устойчивое боковое положение

В случае появления самостоятельного дыхания у пострадавшего с отсутствующим сознанием (либо если у пострадавшего, внезапно потерявшего сознание, изначально имелось дыхание) ему необходимо придать устойчивое боковое положение. Если имеется кровотечение в ротовой полости или начнется рвота-то все выйдет наружи, не попадет в дыхательные пути и пострадавший не задохнется. Для этого необходимо выполнить следующую последовательность действий:

1. Расположить ближнюю руку пострадавшего под прямым углом к его телу.

2. Дальнюю руку пострадавшего приложить тыльной стороной ладони к противоположной щеке пострадавшего, заходя дальше на шею, придерживая ее своей рукой.

3. После этого согнуть дальнюю от себя ногу пострадавшего в колене, поставить ее с опорой на стопу, надавить на колено этой ноги на себя (в указанном на рисунке направлении) и повернуть пострадавшего.

4. После поворота пострадавшего набок слегка запрокинуть его голову для открытия дыхательных путей и подтянуть ногу, лежащую сверху, ближе к животу.

Ноги и руки не должны перекрещиваться, чтобы не нарушилось кровообращение в конечностях

Согнутую руку поправить, чтобы она была под шеей

Носовое кровотечение

Пострадавшего следует усадить, немного наклонив туловище вперед. При отсутствии признаков перелома костей носа и носовой перегородки кровотечение из носа можно попробовать остановить, слегка прижав крылья носа большим и указательным пальцами к носовой перегородке на 3–5 минут. При этом надо попросить пострадавшего дышать через рот и слегка наклонить его голову вперед.

Необходимо убедиться, что кровотечение не продолжается внутрь носоглотки: для этого надо заглянуть в рот больному или попросить его несколько раз сплюнуть слюну и убедиться, что она не окрашена кровью. Тампон убирают аккуратно, предварительно смочив его холодной водой (с помощью пипетки).

Не нужно класть пострадавшего горизонтально или сильно закидывать голову назад, так как кровь, попадая в глотку, может вызвать рвоту.

Если кровь идет сильно и, несмотря на все усилия, не останавливается 20 минут, необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

Кровотечение

В случае быстрой кровопотери:

Учащение сердечного ритма→Сила сердечных сокращений падает→Скорость сердечных сокращений падает→Снижается давление→Ухудшается кровоснабжение мышц, кожи и почек→В капиллярах образуется застой и микротромбы→Снижается почечный кровоток и снижается диурез→Наступает почечная недостаточность→Геморрагический шок→Смерть

Кровотечение

Если кровотечение сильное, выливающееся сильной пульсирующей струей, ярко-алого цвета (крови много и быстро вытекает)

Наденьте перчатки или пакеты на руки (взаимодействие с чужой кровью опасно для вас)

Положите руку пострадавшего себе на плечо. Этой манипуляцией вы поднимаете рану выше сердца, что способствует уменьшению скорости вытекания крови.

Сделайте 2 тура (оборота) бинта, обратите внимание - бинт катается (этой манипуляцией вы предотвратили доступ инфекции в рану).

Возьмите второй бинт, можно два, освободите от упаковки, придавите к ране и продолжайте бинтовать туго, вместе с ними, если кровотечение не уменьшилось, возьмите еще бинты без упаковки, снова придавите и продолжайте туго бинтовать. Не размотанные бинты придавят края поврежденных сосудов, что даст уменьшение кровотечения и образования тромба в ране. (тугая давящая повязка)

Приложите холод поверх повязки (снижение температуры способствует уменьшению скорости тока крови, что способствует предотвращению кровотечения)

Пострадавшую конечность необходимо зафиксировать не ниже сердца, чтобы скорость потока крови не выдавила образовавшийся тромб из поврежденного сосуда

крово теч.	наружное			внутреннее (паренхиматозное)	
виды	капиллярное	венозное	артериальное	легочное (пневмоторакс, гемоторакс)	желудочное
признаки	повреждение мельчайших сосудов, кровь сочится по всей поверхности раны	много и спокойно вытекает из раны, темно-красного цвета	пульсирующая, ярко красная, сильная боль	светлая кровь изо рта с пузырьками	изо рта кровь или рвота кофейной гущей
первая помощь	останавливается само, можно промыть водой, стерильная повязка, возвышенное положение	стерильная и давящая повязка, возвышенное положение, холод, прямое давление на рану	пальцевое прижатие, максимальное сгибание конечности, кровоостанавлив. жгут, стерильная повязка, холод, возвышенное положение, тугая давящая повязка, прямое давление на рану	полусидячее положение с наклоном в пораженную сторону	холод на живот, положение на спине с валиком под полусогнутыми разведенными и в стороны ногами
				срочная скорая помощь, холод, твердая поверхность, не давать пить	

Травмы опорно-двигательного аппарата

Ушиб, растяжение, вывих (ПП- холод, обезболить, тугая повязка, возвышенное положение, скорая)

Перелом (ПП-не меняем положение! иммобилизация (обездвиживание): шина захватывает 2 сустава- выше и ниже травмы если голень, предплечье), 3 сустава (если плечо, бедро), холод, обезболить, скорая)

Перелом ноги - всегда фиксируем стопу, руки - фиксируем кисть, в ладонь валик

Перелом ребер - Признаки: Болезненное дыхание, Трудно менять положение тела

Помощь: Тугая повязка(бинт, полотенце, простыня), Возвышенное положение

Травма таза - Признаки: Боль в области крестца и промежности, Не может поднять прямую ногу, Волочит ступню, Визуально - смещение половины таза

Помощь: Твердый щит, пол, Под колени валик, ноги развести, ступни наружу(поза лягушки), Обезболивание, Скорая помощь

Травма головы -

Если пострадавший находится без сознания. Следует придать ему устойчивое боковое положение, которое уменьшает вероятность западения языка и сводит к минимуму возможность попадания рвотных масс или крови в дыхательные пути.

Наличие раны и кровотечения- выполнить прямое давление на рану, при необходимости – наложить повязку.

Если у пострадавшего отмечаются признаки нарушения целостности костей черепа - необходимо обложить края раны бинтами и только после этого накладывать повязку. При нахождении в ране инородного предмета нужно зафиксировать его, обложив салфетками или бинтами, и наложить повязку. Извлекать инородный предмет запрещено.

Особенности ранений волосистой части головы - как правило, очень обильные, и не могут остановиться самостоятельно. Для остановки кровотечения из волосистой части головы необходимо выполнить прямое давление на рану и наложить давящую повязку.

Сотрясение мозга

Главным симптомом сотрясения головного мозга является утрата сознания в момент травмы. Исключение могут составлять только дети и пожилые люди. Сразу после сотрясения мозга также могут наблюдаться: однократная рвота; некоторое учащение дыхания; учащение или замедление пульса; нарушение памяти на текущие или предшествующие события, разные размеры зрачков, синева вокруг глаз

При конструировании и наложении шины примеряем по здоровой конечности.

Закрытый перелом

Если травма на голеностопе, то обувь снимать нельзя. Если конечность в неестественном положении фиксируем (иммобилизация) как есть ("чтобы красиво было" не поправляем)

Прикрепить шину в 4 местах косынками (или бинтами): голеностоп вместе со ступней (восьмеркой), выше голеностопа, под коленом и выше колена. Место перелома не задеваем. При переломе фиксируются суставы выше и ниже повреждения (2 и больше)

В местах сужения ноги вкладываем подушки из бинтов, чтобы прочней зафиксировать.

При иммобилизации верхней конечности подкладываем бинт в подмышечную впадину, под ладошку.

Транспортируем пострадавшего в мед. учреждение, если очень больно, можно дать обезболивающее, для предотвращения шока)

Шок

Остро развивающийся, угрожающий жизни патологический процесс, обусловленный действием на организм сверхсильного раздражителя и характеризующийся тяжелыми нарушениями деятельности центральной нервной системы, кровообращения, дыхания и обмена веществ

Причины м.б. разные: стресс, травма (боль, кровотечение), аллергия (пищевая, лекарства, анафилактический шок, отек Квинке), обезвоживание (пищевое отравление), обширные ожоги (испарение влаги с поверхности раны).

Происходит жесткое перераспределение крови, которая скапливается в грудной клетке, уходит от конечностей и головы, большая нагрузка на сердце, мозг без кислорода.

Признаки. 1 стадия (1-1.5 минуты)-возбуждение, 2 стадия - торможение.

Не чувствует боли, смотрит в точку, холодные бледные конечности, холодный липкий пот, вялость (пониженное давление), обостряются черты лица(лицо без крови), спутанное сознание, тихий голос, учащенный слабый пульс, учащенное дыхание.

III. Уложить на пол(горизонтальное положение)на спину, ноги приподнять(чтобы кровь шла к мозгу). Устранить причину шока. Укрыть пострадавшего. Успокоить, не давать спать. Не давать пить (можно если ожоги или отравление).

Ожоги

Термические

"Правило ладони" - для определения площади поражения (покрытие 1 ладони - 1% поверхности). 5-10% ожоговой поверхности может привести к смерти (в др. источниках больше 7%)

Правило "девятки" - поверхность спины - 18% от всей кожи человека, поверхность груди -18%, кожа ноги целиком - 18%, бедро - 9%, голень со стопой - 9%, вся рука - 9%, вся голова - 9%, пах - 1%

1 и 2 степень- охладить под водой (до 10 - 20 минут), стерильная повязка (можно смачивать),

Термический ожог 2 степени

Выберите пострадавшего и обозначьте место ожога (закрепите имитацию).

ожог 2 степени- это покраснение, отек и пузырь с жидкостью, сильная боль.

Если нет повреждений целостности кожи, можно опустить место ожога в холодную воду на 10-20 минут, чтобы не распространялась площадь и тяжесть поражения тканей. Высокая температура в тканях может держаться дольше 6 часов, при воздействии температуры выше 42 °С происходит свертывание белка-необратимый процесс.

Нельзя использовать мази, пены и масла, чтобы не возникла пленка, которая не даст снижения температуры в тканях.

На рану наложить чистую сухую повязку, можно применить холод, который при охлаждении будет давать конденсат, увлажняющий повязку и рану, дополнительно снижающий температуру (прямо на рану лед нельзя - будет отморожение).

Поврежденную конечность закрепить на теле - обеспечить покой. Пострадавшего уложить во избежание шока (при сильной боли можно принять обезболивающее)

3 степень - стерильная повязка, сухой холод (будет испарение, повязка не присохнет)

Не смазывать маслом и мазями!!!

Химические

промыть проточной водой до 20 минут, если глаз, то наружу (здоровый сверху, если наклонить голову набок), бинтуем оба глаза, т.к они движутся вместе

Отморожения

Сухая повязка, теплое помещение, без грелок! не растирать!, одеяло, теплый чай, руки бинтовать отдельно каждый палец.

Смерть- клиническая и биологическая (после 4 (5) мин).

если надавить на закрытое веко при биологической смерти - зрачок будет не круглый, глазные яблоки обезвожены- не блестят, трупные пятна (снизу тела) через 2-4 - 12 часов после остановки сердца, трупное окоченение через 2-4 до 12-24 часов

Специфические раны

Отрыв конечности. Остановить кровотечение, тугая повязка (условная чистота), найти культю (упаковать в ткань, и в 2 пакета, между ними вода и держать на вису!), не давать пить, укрыть

Выпадение органа. Вокруг сделать колодец из ткани, сверху накрыть мокрой тканью. вокруг холод. Не пить!

Инородный предмет в ране. Не вынимать!!! Вокруг предмета обложить объемными салфетками, слабое-рыхлое бинтование все вместе, можно предмет примотать пластырем. Противошоковые меры.

Проникающее ранение в грудь (легкое). На выдохе пострадавшего поймать момент и рану закрыть полиэтиленом (герметичная (окклюзионная)), края приклеить пластырем, оставить немного свободного уголка. Противошоковые меры. Транспортировать полусидя с наклоном на поврежденную сторону.

Чтобы сохранить жизнь, здоровье пострадавшего и минимизировать последствия от полученной травмы необходимо знать правила *правильной транспортировки*.

Только на животе:

- В состоянии комы.
- При частой рвоте.
- В случаях ожогов спины и ягодиц.
- При подозрении на повреждение спинного мозга, когда в наличии есть только брезентовые носилки.

Только на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами:

- При проникающих ранениях брюшной полости.
- При большой кровопотере или при подозрении на внутреннее кровотечение.

В позе «лягушки» с подложенным под колени валиком или на вакуумном матрасе:

- При подозрении на перелом костей таза.
- При подозрении на перелом верхней трети бедренной кости, костей тазобедренного сустава.
- При подозрении на повреждение позвоночника, спинного мозга.

При травмах позвоночника, таза:

- Переносить только на твердых носилках, на щите, двери.

Только сидя или полусидя:

- При проникающих ранениях грудной клетки.
- При ранениях шеи.
- При затрудненном дыхании после утопления.
- При переломах рук.

3.3 Знания по гражданской обороне

Прежде всего, каждый человек должен четко понимать и помнить, какие угрозы характерны для территории, где он проживает.

Основной сигнал гражданской обороны «Внимание всем!». Когда люди услышат звуки сирен, необходимо включить телевизор или радиоприемник, чтобы получить официальную информацию от властей, что происходит. Здесь важно понимать, что

оповещение организовано в основном по государственным каналам (1-й канал, Россия 1, радио «Россия», «Маяк»).[4]

К средствам индивидуальной защиты относятся: средства защиты органов дыхания (респираторы, противогазы, самоспасатели изготовленные из подручных средств, противопыльные тканевые маски и марлевые повязки), средства защиты кожного покрова (защитные костюмы, резиновые сапоги и др.), средства медицинской защиты (индивидуальная аптечка АИ-2, индивидуальный противохимический пакет, пакет перевязочный индивидуальный).[5]

Для коллективной защиты применяются такое средство, как укрытие в защитных сооружениях - один из наиболее надежных способов защиты населения от воздействия аварийно химически опасных веществ (АХОВ) при авариях на химически опасных объектах; от радиоактивных веществ при авариях на АЭС; во время стихийных бедствий: бурь, ураганов, смерчей, снежных заносов; в случае применения оружия обычных видов и современных средств массового поражения. К таким сооружениям относят убежища, противорадиационные укрытия (ПРУ), простейшие укрытия.

Защитные сооружения по месту расположения могут быть встроенными, расположенными в подвалах и цокольных этажах зданий и сооружений, и отдельно стоящими, сооружаемыми вне зданий и сооружений. Размещают их возможно ближе к местам работы или проживания людей. По срокам строительства защитные сооружения подразделяются на построенные заблаговременно, то есть в мирное время, и быстровозводимые, которые сооружаются в предвидении каких либо чрезвычайных ситуаций (событий) или при возникновении военной угрозы.

Противорадиационные укрытия, порядок заполнения и правила поведения людей в укрытиях Противорадиационные укрытия обеспечивают защиту населения от радиоактивного заражения, светового излучения, уменьшают воздействие ударной волны, значительно снижают воздействие проникающей радиации, а также защищают от полива жидкими отравляющими веществами и частично от химических и биологических аэрозолей.

В качестве противорадиационных укрытий, в первую очередь, используются подвалы зданий, подполья домов, погреба, овощехранилища, подземные горные выработки, помещения жилых и производственных зданий, специально приспособленные и оборудованные для размещения укрываемых. Все укрытия и приспособленные под укрытия подвалы и другие помещения обозначаются так же, как и убежища.

К простейшим укрытиям относятся - щели, траншеи, окопы, блиндажи, землянки и т.д. Все эти сооружения максимально просты, возводятся с Минимальными затратами времени и материалов.

Щель может быть открытой и перекрытой. Она представляет собой ров глубиной 1,8 - 2 м, шириной по верху 1 - 1,2 м, по низу 0,8 м. Обычно щель строится на 10 - 40 человек. Каждому укрываемому отводится 0,5 м. Устраиваются щели в виде расположенных под углом друг к другу прямолинейных участков, длина каждого из которых не более 10 м. Входы делаются под прямым углом к примыкающему участку. Перекрытие щели делается из бревен, брусьев, железобетонных плит или балок. Сверху укладывают слой мятой глины или другого гидроизоляционного материала (руберида, толя, пергамина и т.д.) и все это засыпается слоем грунта 0,7-0,8 м. Нормативное время укрытия населения в защитных сооружениях гражданской обороны: - в убежищах- 2 суток, - в противорадиационных укрытиях – 2 суток, - в

укрытиях— в период действия обычных средств поражения –1 сутки, в зонах возможного радиоактивного заражения –2 суток.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) населения предназначаются для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

Фильтрующие противогазы являются основным средством индивидуальной защиты органов дыхания. Принцип их защитного действия основан на предварительном очищении (фильтрации) вдыхаемого человеком воздуха от различных вредных примесей.

Самой распространенной моделью противогаза в нашей стране является гражданский противогаз ГП-7 и различные его модификации.

Лицевая часть гражданского противогаза ГП-7 состоит из корпуса маски объемного типа, оснащенного обтюратором, отформованным за одно целое с корпусом маски, очкового узла с плоскими стеклами круглой формы, переговорного устройства, узлов клапана вдоха и клапана выдоха, оголовья с пятиточечным креплением к корпусу маски.

Порядок надевания противогаза:

1. По команде «Газы!» задержать дыхание, не вдыхая воздух.
2. Закрывать глаза.
3. Достать противогаз из противогазной сумки, левой рукой доставая противогаз, а правой держа сумку снизу.
4. Выдернуть клапан из фильтра.
5. Перед надеванием противогаза расположить большие пальцы рук снаружи, а остальные внутри.
6. Приложить нижнюю часть шлем-маски на подбородок.
7. Резко натянуть противогаз на голову снизу вверх.
8. Выдохнуть.
9. Необходимо, чтобы после не образовалось складок, очковый узел должен быть расположен на уровне глаз.
10. Перевести сумку на бок.

Порядок снятия противогаза:

1. По команде «Отбой!» брать указательными пальцами под ушами и вытягивать снизу вверх.
2. Убрать противогаз в противогазную сумку.
3. Застегнуть пуговицы.

Л-1 — лёгкий защитный костюм, предназначен для использования в качестве универсальной специальной одежды персонала для защиты кожных покровов человека, одежды и обуви, от воздействия твёрдых, жидких, капельно-аэрозольных отравляющих веществ, взвесей, аэрозолей, вредных биологических факторов и радиоактивной пыли. Используется на местности, заражённой отравляющими и химически опасными веществами, в химической промышленности, при выполнении дегазационных, дезактивационных и дезинфекционных работ. Костюм является изолирующим.

На военном жаргоне защитный костюм «Л-1» иногда может называться элька или Аладдин.

Температурный диапазон применения костюма «Л-1» от -40 °С до +36 °С. Костюм «Л-1» не предназначен для работ, осуществляемых при пожарах.

При заражении костюм подвергают обработке. Может использоваться многократно.

Изготавливается из прорезиненной ткани УНКЛ-3 или ткани Т-15, и состоит из цельнокроенных брюк с чулками, куртки с капюшоном и трёхпалых рукавиц. На рукавах куртки имеются манжеты, облегающие запястье.

3.4 Структура вооруженных сил РФ

Вооружённые Силы – государственная военная организация, составляющая основу обороны Российской Федерации. Они предназначены для отражения агрессии, направленной против Российской Федерации, вооруженной защиты целостности и неприкосновенности ее территории, а также для выполнения задач в соответствии с международными договорами Российской Федерации. В исключительных случаях Вооружённые Силы могут привлекаться для обеспечения режима чрезвычайного положения.

В армии России существует чёткая иерархия понятий «вид войск» и «род войск»

Вид войск характеризует определенные формирования в Вооружённых Силах какого-либо государства. При этом каждый существующий вид войск выполняет свои задачи только в установленной ему среде нахождения – земле, воздухе (космосе) или воде.

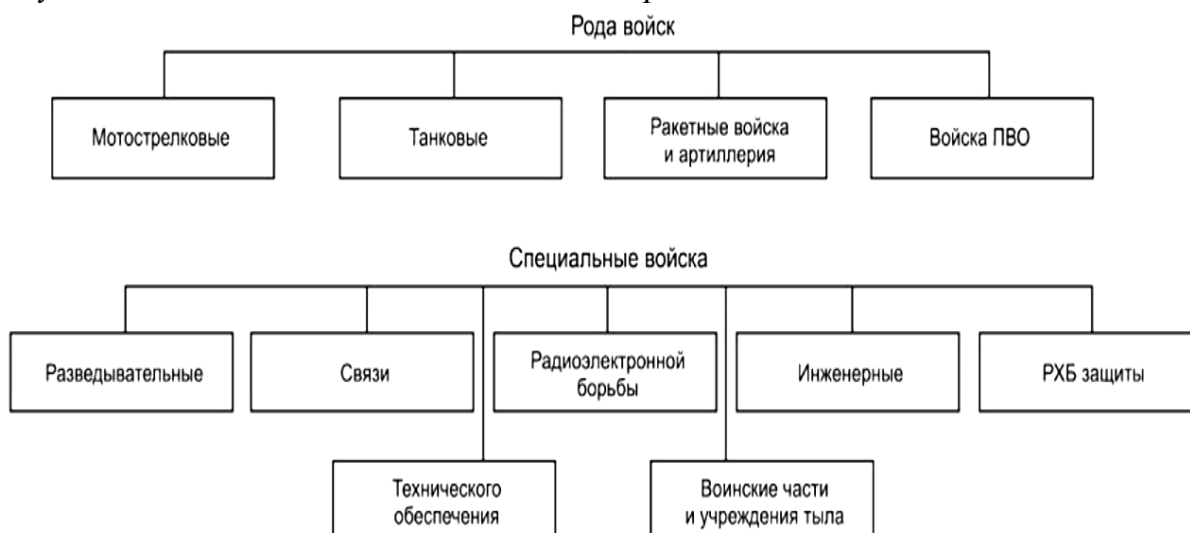
Сухопутные войска; Военно-морской флот; Воздушно-космические силы. [6]

Каждый из видов может осуществлять ведение боевых действий, как по отдельности, так и во взаимодействии с другими видами Вооружённых Сил.

Род войск характеризует составную часть вида ВС и включает части, соединения, объединения, которые имеют присущие только им вооружение и боевую технику, применяют свою тактику, обладают характерными для них боевыми свойствами и предназначены для выполнения тактических и оперативно-тактических задач (определяет узкую специализацию тех или иных видов войск)

Помимо родов в каждом виде войск имеются *специальные войска и службы: управления*, определяющие деятельность командиров и штабов по поддержанию постоянной боевой готовности войск, подготовке и ведению боевых действий; *боевого обеспечения* – разведка, инженерное обеспечение, РХБЗ, РЭБ и др.; *тыловые службы*, основной задачей которых является снабжение армии всем необходимым – довольствие, топливо, комплектующие; техническое и транспортное обеспечение, ремонт, медицинское обеспечение и др.

Сухопутные войска состоят из нескольких родов войск:



Военно-морской флот РФ подразделяются на следующие рода:



Воздушно-космические войска состоят из трех родов войск (сил):

Военно-воздушные силы- защита войск и стратегических объектов от ударов с воздуха, уничтожение цели на вражеской территории, осуществление переброски и высадки десанта.

Войска противовоздушной и противоракетной обороны– отражение атаки авиационных и ракетных средств нападения противника.

Космические войска-запуск и управление космическими аппаратами, наблюдение за космическими объектами, обеспечивают командование разведывательной информацией.

Отдельные рода войск

В российских Вооруженных Силах имеются отдельные рода войск, которые находятся в прямом подчинении Верховного главнокомандующего (Президента) и Генерального штаба:

Ракетные войска стратегического назначения являются сухопутным компонентом стратегических ядерных сил и предназначены для сдерживания возможной ядерной агрессии и поражения важных объектов противника ударами межконтинентальных баллистических ракет.

Воздушно-десантные войска выполняют охват противника по воздуху, парализуют управление армии и тыла, захватывают и уничтожают элементы высокоточного оружия, срывают развертывание резервов врага, а также обеспечивают поддержку своих войск на отдельных направлениях, блокирование и уничтожение вражеского воздушного десанта и др.

Западный военный округ (ОСК «Запад»)-штаб Западного военного округа расположен в Санкт-Петербурге;

Южный военный округ (ОСК «Юг»)- штаб округа расположен в Ростове-на Дону;

Центральный военный округ (ОСК «Центр») - штаб округа расположен в Екатеринбурге;

Восточный военный округ (ОСК «Восток») - штаб округа расположен в Хабаровске;

Северный флот (ОСК «Север») - штаб флота расположен в Североморске.

3.5 Огневая подготовка

Огневая подготовка— обучение военнослужащих применению штатного оружия для поражения различных целей в бою и самостоятельному ведению огня в сложных обстановках. Является одним из основных предметов боевой подготовки войск.[8]

В рамках занятий по огневой подготовке будущие призывники осваивают правила безопасности, порядок сборки/разборки АК-74, изучают его составные элементы и практикуются в тире.[9]

История создания легендарного автомата

Автомат Калашникова АК-74— советский автомат калибра 5,45 мм. Разработан в рамках перехода на новый малоимпульсный патрон 5,45x39 мм, стал преемником АК-47 и по многим параметрам улучшил характеристики базовой модели. Производится и в настоящее время, принят на вооружение во многих странах Восточной Европы и Азии.

История создания АК 74 связана с переходом винтовок на малоимпульсные патроны меньшего калибра. Еще в годы Второй Мировой стала очевидной потребность пехоты в большом количестве боеприпасов. Это создавало определенные проблемы как для солдат, так и для производства.

После войны большая часть стрелкового оружия имела калибр в 7-8 мм. Однако параллельно велись исследования по его снижению. Успеха достигли американские оружейники, создав винтовку под патрон 5,56x45 мм, ставший впоследствии одним из стандартов НАТО.

Данная разработка стала толчком для ускорения схожих исследований в СССР. В 1966 появилось указание на разработку винтовки под патрон 5,60 мм, позднее обозначенного как 5,45 мм — измерение делалось по полям нарезков. Уменьшение калибра давало сразу несколько преимуществ:

- вес патрона снижался в полтора раза;
- увеличилась начальная скорость пули;
- траектория полета стала более настильной;
- на 100 метров увеличилась дальность прямого выстрела;
- уменьшился снос пули ветром;
- снизился импульс отдачи.

Все эти аспекты повышали точность попадания, особенно при стрельбе очередями. Для сохранения траектории применяется удлиненная конструкция пули. На основе данных испытаний в 1970 было представлено 10 проектов малокалиберных автоматов.

Полный комплекс испытаний выявил преимущества варианта А. С. Константинова по эффективности стрельбы за счет сбалансированной автоматики. Однако по производственным и эксплуатационным показателям предпочтение отдали образцу А-3, представленному М. Т. Калашниковым и А. Д. Крякушиным.

Выбор обуславливался экономическими соображениями. Около 70% нового автомата соответствовало его прежней версии, что упрощало производство. Немаловажной считалась и приспособленность солдат к АКМ. На основе данных соображений в 1974 АК-74 поступил на вооружение советских войск.

Особенности конструкции

Конструкция АК-74 во многом повторяет своего предшественника, с АКМ унифицировано 9 узлов и 52 детали. Ключевым новшеством винтовки стало

двухкамерное дульное устройство, выполняющее одновременно задачи тормоза, компенсатора и пламегасителя.

Его применение позволило снизить отдачу оружия, соответственно повысилась кучность стрельбы и ее точность при стрельбе очередями или быстрыми одиночными. При этом ударная звуковая волна направляется в стороны, что некомфортно для соседних бойцов.

Уже с началом серийного производства в конструкцию автомата вносились дополнительные изменения. Деревянный приклад и цевье заменили на пластиковые, что облегчило вес оружия. Также некоторые изменения внесены во внешние и рабочие узлы.

Питание АК-74 обеспечивается секторным пластмассовым магазином с шахматным расположением патронов. Боезапас рассчитан на 30 выстрелов. Однако автомат допускает использование магазинов от РПК-74 с запасом в 47 патронов.

Разборка и устройство

АК-74 состоит из следующих элементов: ствольная коробка, ствол; крышка ствольной коробки; прицельная планка, мушка; затвор, затворная рамка; компенсатор или дульный тормоз; трубка для отвода газов, накладка; ударно спусковой механизм; цевье, приклад; магазин.

Неполная разборка автомата производится в следующем порядке:

- снять магазин;
- проверить наличие патрона в патроннике, сделать контрольный спуск;
- снять пенал с принадлежностями и вынуть их;
- отделить шомпол;
- снять дульный тормоз-компенсатор;
- снять крышку ствольной коробки;
- отделить возвратный механизм;
- отделить затворную раму с газовым поршнем и затвором от ствольной коробки;
- снять затвор;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Порядок сборки после такой разборки имеет обратную последовательность:

Стандартный прицел АК-74 открытый. Имеются модификации для установки ночных прицелов. Модернизированный АК-74М допускает установку нескольких вариантов прицелов, включая коллиматорные. Наличие прицела повышает вес оружия почти до 6 кг в зависимости от типа.

Вместимость стандартного магазина составляет 30 патронов, уложенных в шахматном порядке. Вес пустого патронника — 0,23 кг, полного — 0,3. Допускается питание от магазина РПК-74 на 47 патронов.

Характеристики АК74

Патрон — 5,45x39. Принцип работы — автоматика на основе отвода пороховых газов. Питание — коробчатый магазин емкостью 30 патронов. Масса — 3,07/2,97 кг (неснаряженная); 3,6/3,5 кг (со снаряженным магазином); 4,09/3,99 кг (со штыком). Длина оружия — 1089/1089 мм (со штыком); 940/940 мм (без штыка); со сложенным прикладом (АКС-74) 700 мм. Длина ствола — 415 мм. Нарезы — 4 (правосторонние), шаг 200 мм. Начальная скорость пули — 900 м/с. Дульная энергия — 1377 дж. Режимы огня — одиночный и непрерывный. Темп стрельбы — 600

в/мин. Скорострельность — 40-100 в/мин. Прицельная дальность — 1000 м. Дальность прямого выстрела по ростовой фигуре — 625 м.

3.6 Строевая подготовка

Строевая подготовка является основой боевой подготовки военнослужащих. Она укрепляет волю военнослужащих, тренирует выправку, выносливость, способствует соблюдению порядка и укреплению дисциплины, совершенствует умение четко и быстро выполнять команды, развивает внимательность, исполнительность, подготавливает военнослужащих к четким и слаженным действиям в бою.

Строевое обучение проводится на плановых занятиях и совершенствуется при всех построениях и передвижениях, на всех других занятиях и в повседневной жизни.

Движение бегом осуществляется с темпом 165 – 180 шагов в минуту. Размер шага – 85 – 90 см. Шаг бывает строевой и походный.

Воинское приветствие является воплощением товарищеской сплочённости военнослужащих, свидетельством взаимного уважения и общей культуры.

Все военнослужащие обязаны при встрече или обгоне приветствовать друг друга.

Подчинённые и младшие по воинскому званию приветствуют первыми, а при равном положении первым приветствует тот, кто считает себя более вежливым и воспитанным. [10]

3.7 Движение «Юнармия»

«Юнармия» – Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение, созданное в 2016 году по инициативе Министра обороны РФ Сергея Шойгу.

Движение «Юнармия» уже объединило более 1 миллиона детей и подростков по всей стране, региональные штабы Движения представлены в каждом из 85 регионов России.

Каждому участнику Движения открывается доступ к сотням увлекательных событий, возможности изучать технику и заниматься спортом на базе ЦСКА и ДОСААФ. Юнармейцев ждут специальные смены в лучших Всероссийских детских центрах «Орлёнок», «Артек», «Смена», «Океан», военно-спортивная игра «Победа», Юнармейская лига КВН, Юнармейские Игры и многое другое.

Вступить в Движение «Юнармия» просто! Это может сделать любой желающий с 8 до 18 лет. Для этого необходимо:

– Заполнить письменное заявление. Для детей до 14 лет заявление должны заполнить его законные представители.

Обратиться с ним в ближайшее отделение Движения «Юнармия». Движение представлено в 85 регионах России. Участниками Движения могут стать военно-патриотические клубы, поисковые отряды или юридические лица. [11]

3.8 Учебно-военные сборы

Организация подготовки пятидневных сборов учащихся 10 класса общеобразовательных организаций проводится в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службы».

Основной задачей таких сборов является: ознакомление старшеклассников с внутренним распорядком жизни военнослужащих в реальных условиях воинской части, дать начальные навыки строевой, технической и огневой подготовки солдата. [12]

Учебные военные сборы — это практическая часть предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», входящего в программу десятого класса. На них выделено пять учебных дней.

Законодательно это регулируется ст. 11 Федерального закона №53-ФЗ, где говорится о том, что юноши в возрасте 16 — 17 лет должны получить начальные знания в области обороны. Эта обязанность возникает и у тех молодых людей, которые не учатся в школе или колледже.

Освобождаются от участия только те, кто имеет противопоказания по состоянию здоровья. Это установлено пунктом 33 приказа Минобороны РФ и Министерства образования РФ и науки РФ от 24.02.2010 №96/134.

Учебные военные сборы для школьников 10 классов — это получение знаний в области обороны. Они проходят на территории воинских частей и включают следующее:

- Строевая подготовка.
- Выезд на стрельбища, огневая подготовка.
- Тактическая, физическая, военно-медицинская подготовка.
- Знакомство с армейским бытом и распорядком.
- Изучение вопросов радиационной, химической и биологической защиты войск.

Учебные военные сборы у школьников 10 классов проводят, чтобы подготовить мальчиков к предстоящей службе в армии.

3.9 Дни воинской славы

История России богата знаменательными событиями. Во все века героизм, мужество воинов России, мощь и слава русского оружия были неотъемлемой частью величия Российского государства. Помимо военных побед существуют события, достойные быть увековеченными в народной памяти. Настоящий Федеральный закон устанавливает дни славы русского оружия – дни воинской славы (победные дни) России (далее – дни воинской славы России) в ознаменование славных побед российских войск, которые сыграли решающую роль в истории России, и памятные даты в истории Отечества, связанные с важнейшими историческими событиями в жизни государства и общества.

В Федеральном законе Российской Федерации от 13.03.1995 N 32-ФЗ "О днях воинской славы и памятных датах России" устанавливаются следующие дни воинской славы России:

18 апреля - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год);

21 сентября - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 год);

7 ноября - День проведения военного парада на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941 год);

7 июля - День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении (1770 год);

10 июля - День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении (1709 год);

9 августа - День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 год);

24 декабря - День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под

командованием А.В. Суворова (1790 год);

11 сентября - День победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790 год);

8 сентября - День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 год);

1 декабря - День победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 год);

23 февраля - День защитника Отечества;

5 декабря - День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год);

2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год);

23 августа - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 год);

27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год);

9 мая - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов (1945 год);

4 ноября - День народного единства.

3 сентября - День окончания Второй мировой войны (1945 год).

9 октября - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в битве за Кавказ (1943 год).

Список использованных источников

1. Военный комиссариат Рязанской области [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://mil.ryazangov.ru/podgotovka-grazhdan-k-voennoy-sluzhbe/>, свободный – (29.01.2022)

2. СПОРТИВНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://sportfiction.ru/books/fizicheskaya-i-voenno-prikladnaya-podgotovka-molodezhi/?bookpart=190116>, свободный(30.02.2022)

3. СОВРЕМЕННАЯ ДОПРИЗЫВНАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ [Электронный ресурс]. –Режим доступа:<http://sodpm.ru/Book/PageConstructor?pageid=135>, свободный – (30.01.2022)

4. МЧС России Главное управление по Республике Бурятия[Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://03.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/intervyu/1523846>, свободный - (31.01.2022)

5. Журнал «Справочник специалиста по охране труда» — информационный портал для руководителей и специалистов по охране труда. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.trudohrana.ru/article/37-qqq-16-m12-sredstva-kollektivnoy-zashchity>, свободный - (31.01.2022)

6. ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ Северо-Восточный административный округ [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://mcag.mskobr.ru/vospitatelnaya-rabota/prizyivniku/naznachenie-zadachi-i-struktura-vs-rf#:~:text=%D0%92%20%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%20%D0%92%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%A1%D0%B8%D0%BB%20%D0%B2%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8F%D1%82,%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D>

[0%B9%D1%81%D0%BA%20%D0%92%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%A1%D0%B8%D0%BB%3B%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%2C](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3988/conspect/104731/) , свободный - (02.02.2022)

7. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» [Электронный ресурс]. –Режим доступа:<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3988/conspect/104731/>, свободный - (02.02.2022)

8. Википедия, свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. –Режим доступа:https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0 , свободный - (02.02.2022)

9. Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: , свободный - (02.02.2022)

[Электронный ресурс]. –Режим доступа:<https://rpa-mu.ru/ob-akademii/kafedry/kafedra-fizicheskoy-kultury-i-specialnoj-podgotovki/ognevaya-podgotovka>

10. Российская электронная школа [Электронный ресурс]. –Режим доступа:<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4819/conspect/303745/> , свободный - (02.02.2022)

11. ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАНИНА И ПАТРИОТА [Электронный ресурс]. –Режим доступа:<https://yunarmy.ru/> , свободный - (02.02.2022)

12. Основы безопасности жизнедеятельности : 10—11 классы : базовый уровень : учебник / С.В. Ким, В.А. Горский. — М. :Вентана-Граф, 2019. — 396, [4] с. : ил. — (Российский учебник)