



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О.А. Улитина

2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*«Цикла общеобразовательных дисциплин» основной профессиональной*


*образовательной программы*

*Социально-экономический профиль*

Уссурийск, 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных, общих  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

Председатель Степанова К.В. 

«16» апреля 2020 г. *нч*

Составитель: Ковалев Н.В., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

**Эксперты:**

**Внутренняя экспертиза**

Техническая экспертиза: Кострова Г.Л., методист филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Содержательная экспертиза: Степанова К.В., преподаватель, председатель цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций и в соответствии с уточнениями вышеуказанных рекомендаций, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 25 мая 2017 г. № 3.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по реализации программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 10 апреля 2014 г. № 1.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальностям среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена (УСО) социально-экономического профиля.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	10
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	21
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	24
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....	27

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО социально-экономического профиля, разработанной на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» принадлежит к циклу общеобразовательных дисциплин.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

### Базовая часть

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает

существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

##### ***личностных:***

- 1) развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- 2) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 3) формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- 4) исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- 5) воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- 6) освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

##### ***метапредметных:***

- 1) овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- 2) овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- 3) формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- 4) приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- 5) развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- 6) формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- 7) формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- 8) развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- 9) формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- 10) развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- 11) освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- 12) формирование установки на здоровый образ жизни;
- 13) развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

***предметных:***

- 1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность

личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

2) получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

5) освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

6) освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

7) развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

8) формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

9) развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

10) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Вариативная часть – не предусмотрено.

### **1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студента 117 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 78 часов (в том числе ЛПЗ - 39 часов);
- самостоятельной работы студента 39 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78
В том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	39
контрольные работы	1
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	39
В том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
другие виды самостоятельной работы	39
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения (в том числе практические работы)</b>	Практическая работа № 1,2,3,4	24 (2)	
Тема 1.1 Введение. Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Введение. Здоровье и здоровый образ жизни. Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО. Общие понятия о здоровье. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. Вредные привычки и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.</p>	2	Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите. Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной

	Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.		жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха. Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.	
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие № 1</b> Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	2		
	<b>Практическое занятие №2.</b> Изучение влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика.	2		
	<b>Практическое занятие №3.</b> Анализ модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения	2		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Подготовить сообщения по теме «Общие понятия о здоровье», «Факторы, способствующие укреплению здоровья», «Двигательная активность и закаливание организма», «Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья». Создание электронной презентации по теме «Характеристика основных объектов по месту проживания студентов, способных нанести загрязнение окружающей среды», «Профилактика вредных привычек в молодежной среде», «Правила и безопасность дорожного движения».</b>	5		
Тема 1.2 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Содержание учебного материала		Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья	
	1	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов.		2
		Лабораторные работы		не предусмотрено
		<b>Практическое занятие №4.</b> Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.		не предусмотрено

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Подготовить доклад по теме «Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья». Изучить тему «Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей»</b>	4	
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения (в том числе практические работы)</b>	Практическая работа №5- 9	30 (9)	
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Содержание учебного материала	2	Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.
	1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Понятие чрезвычайной ситуации. Классификация ЧС. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Изучение правил поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Подготовить доклад по темам «Поведение человека в условиях ЧС природного характера», «Поведение человека в условиях ЧС техногенного характера».</b>	2	
Тема 2.2. Единая государственная	Содержание учебного материала	2	Освоение моделей поведения в
	1 Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС		

система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.		(РСЧС). История ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.		разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практические работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.3 Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.		Содержание учебного материала		
	1	Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	2	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		<b>Практическое занятие №6</b> Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.	2	
		Контрольная работа	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: <b>Создание электронной презентации по теме «Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени».</b>	2	
Тема 2.4 Организация		Содержание учебного материала	2	Объяснение основных правил

инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.	1	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.		эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		<b>Практическое занятие №7</b> Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.	2	
		Контрольная работа	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: <b>Подготовка доклада по темам «Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций», «Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций»</b>	2	
Тема 2.5 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории		Содержание учебного материала		Характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.
	1	Порядок действий при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника и в период военных действий. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.	2	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		<b>Практическое занятие № 8</b> Организация эвакуации студентов из учебного заведения при случае угрозы и захвата заложников	2	

военных действий.	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.6 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	Содержание учебного материала		2	Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности	
	1	России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.			
	Лабораторные работы				не предусмотрено
	Практическое занятие №9 Структурный анализ государственных служб. По охране здоровья и безопасности граждан				1
	Контрольная работа				1
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить темы «Другие государственные службы в области безопасности», «Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени».				2
<b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность (в том числе практические работы)</b>	Практическая работа №10-13		24 (8)		
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура	Содержание учебного материала		2	Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика	
	1	Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и			

Вооруженных Сил Российской Федерации.	предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск РФ. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.			основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации;
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическая работа		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 3.2 Воинская обязанность. Обязательная подготовка граждан к военной службе.	Содержание учебного материала		2	Формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих.
	1	Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной		

		подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическая работа	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.3 Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту.	Содержание учебного материала		2	
	1	Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).		Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.



	Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Как стать офицером Российской армии.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическая работа	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.4 Альтернативная гражданская служба.	Содержание учебного материала	2	Анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести
	1 Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие №10</b> Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.	2	
	<b>Практическое занятие №11</b> Строевая подготовка без оружия. Выполнение команд на месте: становись, равняйся, смирно, вольно, воинского приветствия, повороты («налево», «направо», «кругом»), проведение строевого расчёта	2	
	<b>Практическое занятие №12</b> Строевая подготовка без оружия. Выполнение команд в движении: смирно, вольно, воинского приветствия, повороты	2	

	(«налево», «направо», «кругом»), отход подход к начальнику		
	<b>Практическое занятие №13</b> Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Подготовка сообщения по темам «Боевые традиции Вооруженных Сил России», «Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации». Создание электронной презентации по темам «Дни воинской славы России — дни славных побед», «Символы воинской чести».</b>	8	
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний (в том числе практические работы)</b>	Практическая работа №14-20	40 (14)	
Тема 4.1. Понятие первой помощи. Понятие травм и их виды. Понятие и виды кровотечений	Содержание учебного материала		Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений.
	1   Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Освоение правил наложения повязок различных типов	2	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Первая помощь при переломах, при электротравмах и повреждении молнией.	2	

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.2. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.	Содержание учебного материала	2	Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни.
	1   Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.3 Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур.	Содержание учебного материала	2	Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификация основных признаков теплового удара.
	1   Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие №17.</b> Первая помощь при ожогах.	2	
	<b>Практическое занятие №18.</b> Первая помощь при воздействии низких температур.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.4 Первая	Содержание учебного материала	2	Освоение основных понятий о

помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	1	Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.		состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни.	
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практическая работа		не предусмотрено		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 4.5. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при отсутствии сознания.	Содержание учебного материала		2	Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни.	
	1	Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. Первая помощь при отсутствии сознания. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.			
	Лабораторные работы				не предусмотрено
	<b>Практическое занятие №19.</b> Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания				2
	Контрольные работы				не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся: <b>Подготовка сообщения по теме «Оказание первой помощи при бытовых травмах».</b>		2			
Тема 4.6 Основные инфекционные болезни. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.	Содержание учебного материала		2	Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины	
	1	Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ			

	здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие №20. Формирование основ здорового образа жизни</b>	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Подготовка сообщения по темам «Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей», « Духовность и здоровье семьи». Создание электронной презентации по темам «Профилактика инфекционных заболеваний», «СПИД – чума XXI века», «Политика государства по поддержке семьи», «Здоровье родителей – здоровье ребенка».</b>	12	
Тема 4.7 Обобщение курса «Основы безопасности жизнедеятельности».	Содержание учебного материала	2	
	1 Дифференцированный зачет		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическая работа	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
<b>Всего часов</b>		<b>117</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет Безопасности жизнедеятельности.

количество посадочных мест - 25 шт., стол для преподавателя 1 шт., стул для преподавателя 1 шт., доска меловая, дидактические пособия, комплекты индивидуальных средств защиты, устройство отработки прицеливания, учебные автоматы АК-74, медицинская аптечка с техническими средствами обучения

Стрелковый тир

интерактивный лазерный тир «Рубин» ИЛТ-110 (комплектация: Лазерная камера «Рубин» (CMOS/640\*480/30fps/650 нм//управляющая программа «Laser Ruby 2.0»//сборник программ «Рубин-1»/сборник программ «Рубин-3»/программа «Курс стрельб «КС-2000»/КСУ «IPSC»), Штатив для установки лазерной камеры, Программа «НВП Автомат», Лазерный автомат Калашникова ЛТ-110АК, Активный удлинитель USB, 10м , Договор № 58.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2020. — 290 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07321-6. — URL: <https://book.ru/book/932127>. — Текст : электронный..

##### Дополнительная литература

1. Косолапова, Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для СПО [Электронный ресурс] / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 2-е изд. стер.- М.: Академия, 2017. - 368 с.

##### Электронные ресурсы

1. Гражданская защита (оборона) на предприятии на сайте для первичного звена сил ГО: <http://go-oborona.narod.ru>.
2. Культура безопасности жизнедеятельности на сайте по формированию культуры безопасности среди населения РФ: <http://www.kbzhd.ru>.
3. Официальный сайт МЧС России: <http://www.mchs.gov.ru>.
4. Портал Академии Гражданской защиты: <http://www.amchs.ru/portal>.
5. Портал Правительства России: <http://government.ru>.
6. Портал Президента России: <http://kremlin.ru>.
7. портал «Радиационная, химическая и биологическая защита»: <http://www.rhbz.ru/main.html>.
8. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
9. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).
10. [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
11. [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).
12. [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
13. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
14. [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
15. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
16. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
17. [www.robediteli.ru](http://www.robediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
18. [www.monino.ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).
19. [www.simvolika.rsl.ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).
20. [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b> развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</p> <p>исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</p> <p>воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</p> <p>освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p>	<p>Внеаудиторные самостоятельные работы, беседа, тесты, практические работы, вопросы устного и письменного контроля, доклады, защита презентации</p>
<p><b>метапредметные:</b> овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</p> <p>овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</p> <p>формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p> <p>развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;</p> <p>формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>формирование умения предвидеть возникновение опасных</p>	<p>Внеаудиторные самостоятельные работы, беседа, тесты, практические работы, вопросы устного и письменного контроля, доклады, защита презентации</p>

ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;	
развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной	
ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;	
формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;	
развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;	
освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;	
формирование установки на здоровый образ жизни; развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;	
личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; - владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.	
<b>предметные:</b> сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;	Внеаудиторные самостоятельные работы, беседа, тесты, практические работы, вопросы устного и письменного контроля, доклады, защита презентации
получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	
сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;	
сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	
освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных	



ситуаций природного, техногенного и социального характера;	
освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;	
развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	
формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;	
развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели	

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

«Общеобразовательная дисциплина» основной профессиональной образовательной программы по специальностям социально-экономического профиля

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО

Ковалев Николай Владимирович

Преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Основы проектной деятельности»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

по специальностям социально-экономического профиля

Уссурийск 2020

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработан по специальностям социально-экономического профиля и в соответствии с Приказом МИНОБРНАУКИ РФ от 14 июня 2013 г. N 464 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Составитель:

Ковалев Николай Владимирович

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 16 . 04 . 2020 г., протокол № 7

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_



подпись

Степанова К.В.

фамилия,

инициалы

« 16 » апрель 2020 г.

Председатель цикловой методической комиссии (выпускающей)



Степанова К.В.

Подпись

фамилия, инициалы

« 16 » апрель 2020 г.

# 1 ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

№ п/п	Наименование УУД	Формулировка УУД	Номер этапа (1–8)
1.	Личностные	<p>1) развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</p> <p>2) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>3) формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</p> <p>4) исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</p> <p>5) воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</p> <p>6) освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</p>	1-2
2.	Метапредметные	<p>1) овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</p> <p>2) овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</p> <p>3) формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в</p>	1-2

		<p>чрезвычайных ситуациях;</p> <p>4) приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;</p> <p>5) развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;</p> <p>6) формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>7) формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;</p> <p>8) развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</p> <p>9) формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</p> <p>10) развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;</p> <p>11) освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; приобретение опыта</p>	
--	--	---	--

		<p>локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;</p> <p>12) формирование установки на здоровый образ жизни;</p> <p>13) развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;</p>	
3.	Предметные	<p>1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>2) получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>5) освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>6) освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</p> <p>7) развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>8) формирование умения предвидеть возникновение</p>	1-2

	<p>опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>9) развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>10) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p>	
--	---	--



## 2 ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Виды УУД и планируемые результаты обучения	Оценочные средства	
		Наименование	Представление в ФОС
1.	Личностные	<p>Тест № 2,4, 7-11</p> <p>Практические дифференцированные задания №4-14, 18-19, 24-27, 30,31</p> <p>Практическое задание №2,3,4,6, 8,10,11</p> <p>Теоретическое задание для диф. зачета №1,2,4,5, 10-13,19,23,32-34</p> <p>Практическое задание для диф. зачета №3</p>	<p>Фонд тестовых заданий</p> <p>Фонд дифференцированных заданий-карточек,</p> <p>Методические указания к практическому занятию,</p> <p>Вопросы и задания для диф. зачета</p>
2.	Метапредметные	<p>Тест № 11</p> <p>Практические дифференцированные задания №1-3,9-14, 18,19,24-31</p> <p>Практическое задание №1,3,4,6, 8,9,10,11</p> <p>Теоретическое задание для диф. зачета №21,28, 37</p> <p>Практическое задание для диф. зачета №1,3,6</p>	<p>Фонд заданий Тестов,</p> <p>Фонд дифференцированных заданий-карточек,</p> <p>Методические указания к практическому занятию,</p> <p>Вопросы для диф. зачета,</p> <p>Задания для диф. зачета</p>
3.	Предметные	<p>Тест № 1,3,5</p> <p>Практические дифференцированные задания №1-61</p> <p>Вопросы для собеседования №1-18</p> <p>Практическое задание №1-20</p> <p>Теоретическое задание для диф. зачета №1-39</p> <p>Практическое задание для диф. зачета №1-9</p>	<p>Фонд заданий Тестов,</p> <p>Фонд дифференцированных заданий-карточек,</p> <p>Фонд вопросов для проведения устного опроса (собеседования)</p> <p>Методические указания к практическому занятию,</p> <p>Вопросы для диф. зачета,</p> <p>Задания для диф. зачета</p>

### 3 ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» включает в себя теоретические задания, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности универсальных учебных действий (см. раздел 4).

Усвоенные универсальные учебные действия проверяются при помощи тестирования, в ходе выполнения практических заданий.

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в традиционной пятибалльной системе.

#### **Оценка ответа обучающегося проходит по следующими критериями:**

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа;
- 4) чтение карты, ориентируясь в историческом пространстве и времени;

Оценка «5» ставится, если обучающийся: 1) Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; 2) Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать, выводы. Устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал: дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формирует точное определение и истолкование основных понятий; при ответе не повторяет дословно текст учебника; излагает материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; 3) Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочета, который легко исправляет по требованию учителя.

Оценка «4» ставится, если обучающийся: 1) Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя; 2) Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, соблюдает основные правила культуры устной и письменной речи, использует научные термины. 3) Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

Оценка «3» ставится, если обучающийся: 1) Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда

последовательно; 2) Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки; 3) Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов или допустил ошибки при их изложении; 4) Испытывает затруднения в применении знаний, при объяснении конкретных явлений на основе теорий, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий; 5) Отвечает неполно на вопросы учителя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте. б) Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну - две грубые ошибки.

Оценка «2» ставится, если обучающийся: 1) Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений; 2) Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов; 3) При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя; 4) Не может ответить ни на один их поставленных вопросов; 5) Полностью не усвоил материал.

Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Оценка «1» ставится, если обучающийся обнаруживает полное незнание или непонимание материала.

#### **Критерии оценивания дифференцированного задания**

**5 баллов**- студент правильно выполнил дифференцированное задание, извлек из источника историческую информацию, на основе которой сформулировал правильный ответ; аргументировал свою позицию с опорой на исторические факты.

**4 балла**- студент правильно выполнил дифференцированное задание, извлек из источника историческую информацию, на основе которой сформулировал правильный ответ; привел собственную точку зрения на рассматриваемую проблему, но затруднился с аргументацией своей позиции.

**3 балла**– студент на основе информации источника не смог сформулировать правильный ответ; попытался раскрыть проблему, пользуясь общими рассуждениями при слабой опоре на информацию источника; не сформулировал собственную точку зрения (позицию, отношение) при ответе на вопросы и задания к тексту источника.

**2 балла**– студент сделал попытку ответить на поставленные вопросы; пересказал текст источника без его комментирования или дал ответ не в контексте задания.

#### **Критерии оценивания самостоятельной работы**

**5 баллов** - работа выполнена полностью в срок, студент сумел рассчитать время, при выполнении задания использовал объём необходимой литературы. Глубоко и полно овладел содержанием учебного материала. Грамотное, логическое изложение ответа, качественное оформление.

**4 балла** - работа выполнена полностью в срок с небольшими неточностями, студент сумел рассчитать время, использовал объём необходимой литературы. Содержание, форма ответа имеют отдельные неточности, качественное оформление, соблюдены требования ФГОС.

**3 балла** - работа выполнена не полностью в срок, студент не сумел рассчитать время. Материал изложен неполно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет обосновать свои суждения.

**2 балла** - работа выполнена не полностью, не в срок, студент не сумел рассчитать время, при выполнении работы допущено много ошибок, не понимает связь формы и содержания. Работа выполнена небрежно, худший стиль.

### **Критерии оценивания устного ответа**

**5 баллов**- студент правильно выполнил дифференцированное задание, показав полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей исторического развития. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать, делать выводы. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал: дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формирует точное определение и истолкование основных понятий; при ответе не повторяет дословно текст учебника; излагает материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя. Студент допускает не более одного недочета, который легко исправляет по требованию учителя.

**4 балла** - студент правильно выполнил дифференцированное задание, дает полный и правильный ответ на основе изученного материала; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала или при определении понятий; допускает неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях. Материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров делает обобщения и выводы, устанавливает внутрипредметные связи. Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

**3 балла** – студент правильно выполнил дифференцированное задание, усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов или допустил ошибки при их изложении. Испытывает затруднения в применении знаний, при объяснении конкретных явлений на основе теорий, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий. Отвечает неполно на вопросы учителя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом вопросе.

**2 балла** – студент не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя. Не может ответить ни на один их поставленных вопросов. Полностью не усвоил материал.

## 4.2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 4.2.1 Оперативный (текущий) контроль

#### **Тема 1. 1 Здоровье и здоровый образ жизни**

##### **Вопросы для собеседования №1**

1. Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины.
2. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности.
3. Общие понятия о здоровье.
4. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
5. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.
6. Вредные привычки и их профилактика.

##### **Тест № 1**

###### **Вариант I**

1. Под здоровым образом жизни понимают:
  - а) раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека;
  - б) способ жизнедеятельности человека, который обеспечивает ему формирование, сохранение и укрепление здоровья;
  - в) систему гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.
2. Какие из приведенных ниже факторов особенно разрушающе воздействуют на здоровье человека?
  - а) наркомания;
  - б) закаливание;
  - в) несоблюдение правил личной гигиены;
  - г) табакокурение;
  - д) употребление спиртных напитков;
  - е) нерегулярные занятия физической культурой;
  - ж) токсикомания.
3. Личная гигиена — это:
  - а) гигиена общества в целом;
  - б) гигиена отдельного человека;
  - в) гигиена отдельной семьи;
  - г) гигиена социальной группы.
4. Профилактический осмотр стоматолога рекомендуется проходить:
  - а) каждый месяц;
  - б) каждые 2 месяца;
  - в) каждые 6 месяцев;
  - г) каждый год.
5. Занятия какими видами спорта наилучшим образом подходят для оздоровления организма?
  - а) тяжелая атлетика;
  - б) лыжный спорт;
  - в) плавание;
  - г) автомобильный спорт;
  - д) бег;
  - е) велосипедный спорт.
6. Семья — это:
  - а) группа людей, живущих вместе и ведущих общее хозяйство;
  - б) социальная демографическая группа населения, объединенная средой обитания, единой

моралью, совместными доходами и расходами;

в) выработавшаяся за многие века форма объединения людей мужского и женского пола в интересах создания нормальных условий для их повседневной жизнедеятельности, сохранения здоровья, рождения и воспитания детей, передачи жизненного опыта, осуществления преемственности поколений.

7. Венерические болезни (так издавна называют некоторые инфекционные заболевания) — это:

а) заболевания, которыми можно заразиться, находясь поблизости от больных людей;

б) заболевания, возбудители которых передаются преимущественно половым путем;

в) заболевания, возбудители которых передаются от больных животных человеку.

8. Признаком какого заболевания, передающегося половым путем, является появление маленькой ссадинки, или язвочки, которую называют твердым шанкром?

а) сифилис;

б) гонорея;

в) трихомониаз;

г) хламидиоз.

9. СПИД передается от одного человека к другому:

а) через пищу, которая была приготовлена инфицированным человеком;

б) при половом контакте с инфицированным человеком;

в) через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты;

г) при переливании инфицированной крови;

д) при применении препаратов, приготовленных на основе инфицированной крови;

е) при пользовании общественным туалетом;

ж) при пользовании общественным бассейном;

з) у инфицированных беременных женщин плоду через плаценту;

и) через кровососущих насекомых.

10. Заражение другого лица венерической болезнью или ВИЧ- инфекцией:

а) не предусматривает какого-либо наказания;

б) предусматривает наказание в уголовном порядке;

в) предусматривает наказание только в административном порядке;

г) подлежит только общественному осуждению;

д) подлежит наказанию в соответствии с законодательством о материальной ответственности;

е) подлежит наказанию в дисциплинарном порядке.

### **Тест № 1**

#### **Вариант II**

1. Активные действия человека по формированию, сохранению и укреплению своего здоровья — это:

а) отказ от курения;

б) отказ от употребления спиртных напитков;

в) занятия физической культурой;

г) закаливание;

д) соблюдение гигиенических правил;

е) отказ от употребления наркотиков.

2. Науку, которая изучает влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, а также разрабатывает гигиенические нормы, требования и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия, называют:

а) психологией;

б) валеологией;

в) гигиеной;

г) культурологией.

3. Какие из указанных ниже продуктов питания наиболее способствуют укреплению зубов и десен?

- а) яблоки;
- б) морковь;
- в) сельдерей;
- г) арахис и орехи;
- д) шоколад;
- е) семечки подсолнуха;
- ж) сыр;
- з) жирное мясо.

4. Благоприятно влияет на состояние волос:

- а) употребление в пищу каш (особенно овсяной);
- б) расчесывание пластмассовой расческой;
- в) употребление в пищу острых блюд;
- г) подвижные игры на свежем воздухе;
- д) крепкий полноценный сон.

5. Всемирная организация здравоохранения условно подразделяет все заболевания, передающиеся половым путем, на две группы:

- а) классические (сифилис, гонорея и др.);
- б) вагиниты (молочница, трихомониаз, гарднереллез);
- в) в основном поражающие центральную нервную систему, печень, крайне негативно влияющие на иммунитет (СПИД, гепатит В и др.);
- г) язвенные (генитальный герпес, кондиломы).

6. В настоящее время известно более 20 болезней, передающихся половым путем, 8 из них могут оказаться смертельными. Укажите их:

- а) ВИЧ/СПИД;
- б) генитальные бородавки (кондиломы);
- в) трихомониаз;
- г) гонорея;
- д) сифилис;
- е) хламидиоз;
- ж) гарднереллез;
- з) генитальный герпес;
- и) гепатиты В и С.

7. Вирус иммунодефицита человека передается 4 способами:

- а) у инфицированных беременных женщин через плаценту плоду;
- б) через пищу, приготовленную инфицированным человеком;
- в) через поцелуй инфицированного человека;
- г) при половом контакте с инфицированным человеком;
- д) через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты;
- е) через кровососущих насекомых;
- ж) при переливании инфицированной крови или использовании препаратов, приготовленных на ее основе.

8. Заражение ВИЧ-инфекцией предусматривает наказание в виде:

- а) только административного взыскания;
- б) лишения свободы на срок до 8 лет;
- в) мер гражданско-правовой ответственности;
- г) только дисциплинарного взыскания.

## Практическое занятие № 1 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

**Задание 1.** Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

- Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.
- Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

$$\text{Масса тела} = 50 + 0,75 (P - 150) + (B - 20) : 4$$

P – рост; B - возраст в годах.

(Сделать выводы).

**Задание 2.** Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

- Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.

Возраст	Энергия, ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы, г/сут
		всего	в т.ч. животные	всего	в т.ч. растительные	
1–3 года	1540	53	37	53	5	212
4–6 лет	1970	68	44	68	10	272
7–10 лет	2300	79	47	79	16	315
11–13 лет	2700 (2450)*	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)
14–17 лет	2900 (2600)	100 (90)	60 (54)	100 (90)	20 (18)	400 (360)
60–74 года	2300 (2100)	69 (63)	38 (35)	77 (70)	26 (23)	333 (305)
75 лет и старше	2000 (1900)	60 (57)	33 (31)	67 (63)	23 (21)	290 (275)

\*В скобках приведены величины, рекомендуемые для женщин.

**Задание 3.** Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

- Используя таблицу определить свой суточный расход энергии.

(Сделать выводы).

Таблица 2

Расход энергии с учетом основного обмена при различных видах деятельности на 1 кг веса в 1 мин, ккал

Бег со скоростью 320 м/мин	0,320	Личная гигиена	0,0329
Бег со скоростью 10,8 км/час	0,178	Передвижение по пересеченной местности	0,2086
Бег со скоростью 8 км/час	0,1357	Переодевание, переобувание	0,0281
Бокс: удары по мешку	0,2014	Печатание на машинке	0,0333
Бокс: бой с тенью	0,1733	Работа каменщика	0,0952
Бокс: упражнения с пневмогрушей	0,1125	Работа юлбайнера	0,0390
Бокс: упражнения со скакалкой	0,1033	Работа огородника	0,0806
Борьба	0,1866	Работа переплетчика	0,0405
Велосипедная езда (10-20 км/час)	0,1285	Работа портного	0,0321
Гимнастика:вольные упражнения	0,0845	Работа сапожника	0,0429
Гимнастика (спортивные снаряды)	0,1380	Работа сельхозрабочего	0,1100
Гребля	0,1100	Работа столяра, металлиста	0,0571
Катание на коньках	0,1071	Работа тракториста	0,0320
Лыжные виды: учебные занятия	0,1707	Работа хозяйственно-бытовая	0,0573
Лыжные виды: подготовка лыж	0,0546	Сон	0,0155
Плавание (скорость 30 м/мин)	0,1700	Стирка вручную	0,0511
Фехтование	0,1333	Уборка постели	0,0329
Ходьба 8 км/час	0,1548	Умственный труд сидя	0,0250
Ходьба 6 км/час	0,0714	Умственный труд стоя	0,0360
Ходьба 110 шагов в минуту	0,0680	Физические упражнения	0,0645
Еда	0,0236	Шитье на ручной машинке	0,0264
Езда в машине сидя	0,0267	Школьные занятия	0,0264



**Практическое занятие №2.** Изучение влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика.

#### **Задание 4**

##### **Игровая ситуация 1 «Чувства» (25-30 мин).**

Участникам предлагается следующее: вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком.

Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, другой внимательно слушает, затем роли меняются. Участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

*Возможный вариант:*

- Чувства говорящего - раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т. д.
- Чувства слушающего - сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т. д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся в ситуацию при столкновении с проблемой наркотической зависимости другого человека.

#### **Задание 5**

##### **Игровая ситуация 2 «Марионетка» (15 мин).**

Участники разбиваются на «тройки». В каждой подгруппе выбираются «марионетка» и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионетки». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если при обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих ее движением.

Цель этого упражнения - дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта, важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными. Это

упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман - наркотик», так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.

### **Задание 6**

#### **Игровая ситуация 3 «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?» (30 мин.).**

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему: снимать барьеры в общении, удовлетворять свое любопытство, снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность, следовать принятой традиции, приобретать новый опыт».

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта.

### **Задание 7**

#### **Игровая ситуация 4 «Незаконченный рассказ» (20 мин).**

Каждому участнику группы дается карточка с описанием ситуации, в которой подростку кто-либо предлагает попробовать наркотическое вещество. Окончание ситуации отсутствует - его необходимо дописать самому учащемуся.

*Задание.* Внимательно прочитайте начало рассказа и попытайтесь самостоятельно закончить его так, как если бы вы были на месте героя.

«У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, и я в том числе, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл «наркотой», и предлагал нам тоже попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы «наркоты» «ловит кайф» и что эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую...»

Обсуждение. Необходимо оценить характер окончания рассказа, а также отношение к происходящему - отказ или проба наркотика, используемую терминологию.

### **Задание 8**

#### **Игровая ситуация 5 «Госты» (20 мин).**

Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке. Далее группа делится на пары, им дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен

отказать, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

1. Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?
2. Что внутри вас помогало вам отказаться?

Это упражнение помогает в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения». Участие в упражнении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

В дискуссии может участвовать каждый подросток независимо от развития его вербальных способностей и от его положения в группе.

Провокационное утверждение пишется в центре большого листа бумаги и предлагается группе. Каждый член группы должен сначала, не обсуждая с остальными, записать на бумаге свое мнение или замечания по данному высказыванию. Затем каждый может письменно высказать свою точку зрения на замечания, записанные остальными участниками. В завершение тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников.

*Провокационные тезисы:*

- Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.
- Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками.
- Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь.
- Полиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.

**Практическое занятие №3.** Анализ модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения

**Задание 9** Дайте ответы на вопросы

1. Что означают надписи «Занос 1 метр» или «Опасно на повороте», написанный на задней части автобуса, троллейбуса?
2. Как двигаться по дороге, на которой нет тротуаров?
3. Чем опасны автомобили с прицепом?
4. Сколько метров автомобиль будет двигаться при торможении, если водитель захочет мгновенно остановиться?
5. Чем опасен для пешехода момент, когда разъезжаются встречные автомобили?
6. Какое место на улице опаснее перекресток или остановка автобуса?
7. Всегда ли видит пешехода водитель автомобиля, который подъезжает к пешеходу?
8. Что самое трудное при переходе проезжей части улицы?
9. Что самое опасное на улице?
10. При передвижении по краю проезжей части дороги на что должен обратить внимание пешеход?
11. Как должен вести себя пешеход в случае отсутствия перехода или перекрестка?
12. Перечислите, что запрещается пассажиру.

**Задание 10** Составьте кроссворд из следующих слов:

АВТОМОБИЛЬ, ГАРАЖ, ПОВОРОТ  
ТРАМВАЙ, ПЕШЕХОД, ПЕРЕКРЕСТОК  
КАРЕТА, БУЛЬВАР, ВОДИТЕЛЬ  
АВТОБУС, ДОРОГА, ТОРМОЗ  
САМОКАТ, РЕЛЬСЫ, СКОРОСТЬ  
ВЕЗДЕХОД, ТРОТУАР, ЗЕБРА  
РЕГУЛИРОВЩИК, ПЕРЕХОД, СИРЕНА  
ОСТАНОВКА, ШЛЕМ, ЗАЯЦ  
ПАССАЖИР, КОНДУКТОР, МЕТРО  
ЭСКАЛАТОР, ТРАП, КАБИНА  
ВЕЛОСИПЕДИСТ, ВЕЛОТРЕК, ПЕРЕЕЗД  
ШЛАГБАУМ, ОБОЧИНА, ШОССЕ  
КЮВЕТ, КОЛЕСО, ФАРЫ

**Задание 11**

Составь задание: «Лабиринт перекрестков». Направь в путешествие через несколько перекрестков пешехода из пункта «А» в пункт «В» оборудовав какие-то из перекрестков светофорами, а на каких - то выстави регулировщика и оставь некоторые перекрестки нерегулируемыми. Тот, кто будет выполнять твое задание должен провести пешехода через перекрестки, поясняя при каком сигнале светофора, жесте регулировщика и после выполнения каких действий можно пересечь проезжую часть, чтобы без аварий попасть из пункта «А» в пункт «В».

**Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовить сообщения по теме «Общие понятия о здоровье», «Факторы, способствующие укреплению здоровья», «Двигательная активность и закаливание организма», «Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья». Создание электронной презентации по теме «Характеристика основных объектов по месту проживания студентов, способных нанести загрязнение окружающей среды», «Профилактика вредных привычек в молодежной среде», «Правила и безопасность дорожного движения».

**Тема 1.2 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.**

**Вопросы для собеседования №2**

1. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе.
2. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него.
3. Правовые основы взаимоотношения полов.

**Тест 2**

1. В соответствии с Семейным кодексом Российской Федерации заключение брака производится по истечении со дня подачи заявления в орган загса:

- а) 15 дней;
  - б) 1 месяца;
  - в) 45 дней;
  - г) 2 месяцев.
2. При наличии уважительных причин органы местного самоуправления вправе разрешить желающим вступить в брак по достижении ими возраста:
- а) 14 лет;
  - б) 15 лет;
  - в) 16 лет;
  - г) 20 лет.
3. Признание брака недействительным может быть установлено:
- а) по желанию одного из супругов;
  - б) по решению органа записи актов гражданского состояния;
  - в) по требованию органа опеки и попечительства;
  - г) только в судебном порядке.
4. Расторжение брака может быть произведено:
- а) в органе местного самоуправления;
  - б) в судебном порядке;
  - в) в органе записи актов гражданского состояния;
  - г) в органе законодательной власти.
5. Закон совместности супругов кратко можно сформулировать так:
- а) врожденные и приобретенные качества супругов должны быть схожими;
  - б) врожденные и приобретенные качества супругов должны быть различными (контрастными);
  - в) врожденные качества супругов должны быть контрастными, а приобретенные — схожими, подобными;
  - г) врожденные качества супругов должны быть схожими, а приобретенные — различными.
6. В каких случаях один из родителей или оба родителя могут быть лишены родительских прав?
- а) за уклонение от выполнения обязанностей родителей (в том числе за злостное уклонение от уплаты алиментов);
  - б) за отказ без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома или отделения, а также из другого учреждения (лечебного, воспитательного, социальной защиты населения и т. п.);
  - в) за злоупотребление родительскими правами;
  - г) если длительное время проживают отдельно от детей;
  - д) за жестокое обращение с детьми (в том числе за физическое и психическое насилие над ними, за покушение на их половую неприкосновенность);
  - е) если являются хроническими алкоголиками и наркоманами;
  - ж) если отбывают наказания за совершенные уголовные преступления;
  - з) если совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга.
7. Для заключения брака в Российской Федерации необходимо не только взаимное добровольное соглашение мужчины и женщины, но и достижение ими брачного возраста:
- а) 16 лет;
  - б) 17 лет;
  - в) 18 лет;
  - г) 19 лет.
8. Согласно Семейному кодексу Российской Федерации не допускается заключение брака между:

- а) лицами, из которых хотя бы одно уже состоит в другом зарегистрированном браке;
- б) лицами, из которых хотя бы одно является ВИЧ-инфицированным;
- в) родственниками по прямой восходящей и нисходящей линии;
- г) полнородными (два общих родителя) и неполнородными (один общий родитель) братьями и сестрами;
- д) лицами, разница в возрасте у которых превышает 40 лет;
- е) усыновителями и усыновленными;
- ж) лицами, из которых хотя бы одно признано судом недееспособным вследствие психического расстройства.

9. Основаниями для признания брака недействительным являются:

- а) нарушение принципа единобрачия;
- б) нарушение условий, установленных статьей о брачном возрасте;
- в) преклонный возраст одного из супругов;
- г) обман, угрозы, примененные при заключении брака одним из супругов;
- д) сокрытие одним из лиц, вступающих в брак, от другого заболевания, передающегося половым путем или ВИЧ-инфекции;
- е) неизлечимая болезнь одного из супругов;
- ж) отбывание одним из супругов наказания за совершенное преступление;
- з) заключение фиктивного брака (если супруги или один из них зарегистрировали брак без намерения создать семью).

10. Родительские права прекращаются:

- а) при вступлении несовершеннолетних детей в брак;
- б) при достижении детьми возраста 20 лет;
- в) при поступлении детей на работу;
- г) при поступлении детей в образовательное учреждение высшего или среднего профессионального образования;
- д) при достижении детьми возраста 18 лет.

**Практическое занятие №4.** Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.

### **Задание 12**

20 октября 2018 года юноша и девушка пришли в ЗАГС подать заявление для регистрации брака. Жениху к моменту подачи заявления исполнилось 19 лет. Невесте на момент подачи заявления исполнилось 17 лет и восемь месяцев. Им было отказано. Почему?

### **Задание 13**

Гражданин Свиридов А.Л. обратился в ЗАГС с заявлением о расторжении брака. Причину объяснил следующим образом: У них недавно родился ребёнок, ему всего 3 месяца. Ребёнок постоянно плачет. Не даёт ему спать, Жена стала уделять мужу мало внимания. Дома беспорядок. Гора немытой посуды и грязного белья.

Свиридов А.Л. хотел, чтобы их развели, но отец согласен платить алименты ребёнку. У Гр. Свиридова А.Л. заявление не приняли. Ему было отказано. Почему?

### **Ситуация 3:**

Молодожёнами Соколовским Михаилом и Вересаевой Анастасией был заключен брачный договор. Анастасия без ведома мужа решила внести в брачный договор изменения. Ей в этом было отказано. Почему?

### **Задание 14**

Молодая женщина родила ребёнка. При этом не состояла в браке. Она знает, что отец ребёнка не хочет признавать отцовства. Как следует поступить этой женщине для установления отцовства?

**Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовить доклад по теме «Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья». Изучить тему «Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей»

**Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.**

**Вопросы для собеседования №3**

1. Понятие чрезвычайной ситуации.
2. Классификация ЧС.
3. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
5. Правила поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

**Практическое занятие № 5.** Изучение правил поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

### **Задание 15**

Выберите действия, которые необходимо совершать при и после химической аварии. Ответы запишите в таблицу расположенную ниже.

Вход в здание разрешается только после контрольной проверки содержания в нем ОХВ;

1. Воздержаться от употребления водопроводной (колодезной) воды, фруктов и овощей из огорода, мяса и птицы, забитых после аварии, до официального заключения о безопасности.
2. При невозможности покинуть зону заражения плотно закрыть двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы, имеющиеся щели заклеить бумагой или скотчем;
3. При подозрении на поражение ОХВ исключить любые физические нагрузки, принять обильное питье (молоко, чай), немедленно обратиться к врачу;
4. Провести тщательную влажную уборку помещения;
5. При сигнале «Внимание всем!» включить радиоприемник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях;
6. При авариях на железнодорожных и автомагистралях, связанных с транспортировкой ОХВ, категорически запрещается приближаться к месту аварии ближе, чем на 200 метров (радиус опасной зоны);
7. Для защиты органов дыхания использовать противогаз, а при его отсутствии ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани смоченные в воде, 2-5% растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2% растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака);
8. Надеть резиновые сапоги, плащ, взять документы, необходимые теплые вещи, трехсуточный запас продуктов, оповестить соседей и быстро, без паники выходить из зоны заражения перпендикулярно направлению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущего местопребывания;
9. Если вы попали под непосредственное действие ОХВ, при первой же возможности необходимо принять душ;

10. Закрывать окна, отключить электроприборы и газ;
11. Зараженную одежду постирать, а при невозможности – выбросить.

#### Действия населения при и после химической аварии

Действия населения	Ответы
При химической аварии	
После химической аварии	

### Задание 16

Выберите действия, которые необходимо совершать при радиационной аварии и на радиоактивно загрязненной местности. Ответы запишите в таблицу расположенную ниже.

Тщательно мыть руки перед едой и полоскать рот 0,5% раствором соды.

1. При получении указаний через СМИ провести профилактику, принимая в течение 7 дней по одной таблетке (0,125 г) йодированного калия, а для детей до 2-х лет – ¼ часть таблетки (0,04 г.).
2. Сделать запас воды в герметичных емкостях, открытые продукты завернуть в полиэтиленовую пленку и поместить в холодильник;
3. Для защиты органов дыхания использовать респиратор или смоченную водой ватно-марлевую повязку;
4. В помещении ежедневно производить тщательную влажную уборку с применением моющих средств;
5. Воду употреблять только из проверенных источников, а продукты питания – приобретенные в магазинах;
6. Загерметизировать вентиляционные отверстия, щели в окнах и дверях и не подходить к ним без особой надобности;
7. Закрывать окна и двери, включить телевизор и радиоприёмник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей;
8. На открытой местности не раздеваться, не садиться на землю и не курить, не купаться в открытых водоемах и не собирать лесные грибы и ягоды;
9. Оказавшись в укрытии, немедленно снять верхнюю одежду и обувь, поместить их в пластиковый пакет и принять душ;
10. Выходить из помещения только в случае необходимости и на короткое время, используя при этом респиратор, плащ, резиновые сапоги и перчатки;
11. Перед входом в помещение вымыть обувь, вытряхнуть и почистить влажной щеткой верхнюю одежду;
12. Находясь на улице, немедленно защитить органы дыхания платком, шарфом, срочно укрыться в помещении.

#### Действия населения

при радиационной аварии и на радиоактивно загрязненной местности



Действия населения	Ответы
При радиационной аварии	
На радиоактивно загрязненной местности	

### Задание 17

Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

**Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовить доклад по темам «Поведение человека в условиях ЧС природного характера», «Поведение человека в условиях ЧС техногенного характера».

**Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.**

#### Вопросы для собеседования №4

1. История создания Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).
2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС): предназначение, структура, задачи.
3. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

#### Тест № 3

##### Вариант 1

1. Каким законом определены права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций?
  - а) Законом Российской Федерации «О безопасности»;
  - б) Федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
  - в) Федеральным законом «О гражданской обороне»;
  - г) Федеральным законом «О радиационной безопасности населения».
2. Укажите закон, закрепляющий правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.
  - а) Федеральный закон «Об обороне»;
  - б) Закон Российской Федерации «О безопасности»;
  - в) Федеральный закон «О гражданской обороне»;
  - г) Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
3. Гражданская оборона — это:
  - а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
  - б) система, обеспечивающая постоянную готовность органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий;
  - в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих

при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

г) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время.

4. В каком году была создана Гражданская оборона СССР?

а) в 1932 г.;

б) в 1961 г.;

в) в 1924 г.;

г) в 1941 г.

5. В соответствии с Федеральным законом «О гражданской обороне» ведение гражданской обороны на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях начинается:

а) с момента объявления состояния войны или фактического начала военных действий;

б) после введения Президентом Российской Федерации военного положения на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях;

в) по решению Государственной Думы Российской Федерации;

г) при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

д) в зависимости от конкретной ситуации в том или ином регионе.

6. Основными задачами обучения населения в области гражданской обороны являются:

а) изучение порядка действий по сигналам оповещения;

б) изучение приемов оказания первой медицинской помощи;

в) изучение правил пользования индивидуальными и коллективными средствами защиты;

г) освоение приемов проведения специальной обработки техники и территорий;

д) изучение порядка обеззараживания техники и сооружений;

е) изучение способов защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

### **Тест № 3**

#### **Вариант 2**

1. В Федеральном законе «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» определены полномочия:

а) Президента Российской Федерации;

б) Федерального Собрания Российской Федерации;

в) Совета Безопасности Российской Федерации;

г) Правительства Российской Федерации; д) политических партий и объединений;

е) органов государственной власти субъектов Российской Федерации;

ж) общественных организаций;

з) органов местного самоуправления.

2. В соответствии с Федеральным законом «О пожарной безопасности» граждане имеют право на:

а) защиту жизни, здоровья и имущества в случае пожара;

б) участие в установлении причин пожара, нанесшего ущерб их здоровью и имуществу;

в) возмещение ущерба, причиненного пожаром в установленном порядке;

г) получение в установленном порядке информации по вопросам пожарной безопасности;

д) обеспечение помещений и строений, находящихся в их собственности, первичными средствами тушения пожаров;

е) участие в обеспечении пожарной безопасности, в том числе в деятельности добровольной пожарной охраны.

3. Кто осуществляет руководство гражданской обороной в Российской Федерации?

а) Президент Российской Федерации;

б) Федеральное Собрание Российской Федерации;

в) Совет Безопасности Российской Федерации;

- г) Правительство Российской Федерации;
  - д) МЧС России.
4. На каком уровне осуществляют управление гражданской обороной региональные центры МЧС России?
- а) федеральный;
  - б) межрегиональный;
  - в) региональный;
  - г) муниципальный;
  - д) объектовый.
5. Выберите из приведенных ниже задач те, которые являются основными в области гражданской обороны.
- а) обучение населения области гражданской обороне;
  - б) эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
  - в) проведение аварийно-спасательных работ только при ведении военных действий;
  - г) предоставление населению убежищ и средств индивидуальной защиты;
  - д) проведение мероприятий по световой маскировке;
  - е) эвакуация раненых военнослужащих из районов боевых действий;
  - ж) санитарная обработка населения;
  - з) срочное восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время.
6. Каждый учащийся образовательного учреждения в области гражданской обороны должен уметь:
- а) пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
  - б) проводить частичную санитарную обработку;
  - в) изготавливать простейшие средства защиты органов дыхания;
  - г) строить и оборудовать укрытия для коллективной защиты;
  - д) предохранять продукты питания и питьевую воду от загрязнения;
  - е) работать с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;
  - ж) пользоваться индивидуальной аптечкой.

## **Тема 2.3 Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения**

### **Вопросы для собеседования №5**

1. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.
2. Структура и органы управления гражданской обороной.
3. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
4. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
5. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
6. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций

### **Практическое занятие №6 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.**

#### **Задание 18**

Вам предстоит отправиться в длительное путешествие в другой город (страну). Вспомните и назовите основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при поездках, командировках, в отпуске.

## Задание 19

Как нужно себя вести, если в вагоне поезда начался пожар?

**Самостоятельная работа обучающихся:** Создание электронной презентации по теме «Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени».

**Тема 2.4 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.**

### Вопросы для собеседования №6

1. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
2. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.
3. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.
4. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.
5. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.
6. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.
7. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

### Тест № 4

#### Вариант 1

1 Расположите в порядке возрастания уровни управления Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС):

- а) межрегиональный;
- б) муниципальный;
- в) федеральный;
- г) объектовый;
- д) территориальный.

2 Под оповещением о чрезвычайной ситуации понимают:

- а) целенаправленный и системный процесс передачи населению знаний, умений и навыков, необходимых при защите от аварий, катастроф и стихийных бедствий;
- б) доведение до органов управления, сил и средств Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), а также населения сигналов оповещения и информации о чрезвычайной ситуации и порядке действий в создавшихся условиях;
- в) научная и техническая информация о различных чрезвычайных ситуациях;
- г) организационные, правовые, технические и технологические меры по предупреждению различных угроз.

3 Какие средства защиты относятся к коллективным?

- а) общевойсковые защитные комплекты; б) убежища;
- в) противогазы; г) легкие защитные костюмы;
- д) укрытия простейшего типа.

4 К какой категории относятся убежища вместимостью на 1000 человек?

- а) малой вместимости;
- б) средней вместимости;
- в) большой вместимости.

5 Какие помещения убежища относятся к вспомогательным?

- а) помещение для отдыха людей;
- б) фильтровентиляционные камеры;
- в) помещение для дизельной электростанции;
- г) медицинский пункт;
- д) станции перекачки фекальных вод;
- е) кладовая;
- ж) помещение для баков с водой;
- з) помещение для санузлов.

6 Какие из перечисленных средств индивидуальной защиты предназначены для защиты кожи?

- а) изолирующий противогаз;
- б) фильтрующий противогаз;
- в) общевойсковой защитный комплект;
- г) легкий защитный костюм;
- д) комплект защитной фильтрующей одежды.

7 По принципу защитного действия противогазы подразделяют следующим образом:

- а) гражданские;
- б) промышленные;
- в) детские;
- г) фильтрующие;
- д) изолирующие;
- е) общевойсковые.

#### **Тест № 4**

##### **Вариант 2**

1 Аварийно-спасательные работы — это:

- а) система профилактических мер по защите населения при авариях и катастрофах;
- б) действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайной ситуации и подавлению или доведению до минимального возможного уровня воздействие опасных факторов;
- в) комплекс мероприятий, направленных на организацию наблюдения и контроля за состоянием окружающей среды и потенциально опасных объектов, а также прогнозирование и профилактика чрезвычайных ситуаций.

2 Укажите основные виды обеспечения аварийно-спасательных работ.

- а) разведка;
- б) авиационное обеспечение;
- в) инженерное обеспечение;
- г) гидрометеорологическое обеспечение;
- д) информационное обеспечение;
- е) транспортное обеспечение;
- ж) дорожное обеспечение;
- з) продовольственное обеспечение;
- и) санитарно-гигиеническое обеспечение;
- к) техническое обеспечение;
- л) материальное обеспечение;
- м) медицинское обеспечение.

3 Укажите виды санитарной обработки населения.

- а) индивидуальная;

- б) местная;
- в) частная;
- г) частичная;
- д) неполная;
- е) полная.

4 Полная санитарная обработка проводится обязательно в случаях:

- а) загрязнение аварийно химически опасными веществами;
- б) любое загрязнение радиоактивными веществами;
- в) загрязнение радиоактивными веществами, если после частичной санитарной обработки это загрязнение осталось выше допустимого;
- г) любое загрязнение отравляющими веществами;
- д) заражение бактериальными средствами.

5. Укажите очередность обезвреживания загрязнителей при одновременном загрязнении (заражении) радиоактивными, аварийно химически опасными веществами и бактериальными (биологическими) средствами.

- а) бактериальные средства;
- б) аварийно химически опасные вещества;
- в) радиоактивные вещества.

6. Укажите основные способы дегазации, применяемые для обезвреживания и удаления токсичных и опасных химических веществ.

- а) механический;
- б) биологический;
- в) физический;
- г) химический;
- д) технологический.

**Практическое занятие №7** Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

### Задание 20

Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

№ п/п	1	№ п / п	2
1	СИЗ делятся на	1	поставки воздушной смеси с некоторого отдаления, обычно они применяются при работе в емкостях
2	По принципу защитного действия СИЗ подразделяются на	2	изолирующие средства индивидуальной защиты кожи
3	Противогаз — это	3	гражданские противогазы
4	Респиратор — это	4	фильтрующе-поглощающая коробка, присоединенная непосредственно к лицевой части шлема-маски, шлем-маска, сумка и не запотевающие пленки
5	Изолирующие противогазы предназначены для	5	облегченное СИЗ органов дыхания, защищающее их от попадания аэрозолей и вредных газов
6	Шланговые противогазы предназначены для	6	средства фильтрующего типа, средства изолирующего типа

7	ГП-5, ГП-7 — это	7	фильтрующе-поглощающая коробка, шлем-маска, не запотевающие пленки, уплотнительные манжеты (обтюраторы), защитный чехол, сумка
8	Комплекты ОЗК, КИХ-4, КИХ-5 — это	8	средства защиты органов дыхания; средства защиты кожных покровов и органов зрения; медицинские средства индивидуальной защиты
9	В комплект ГП-5 входят	9	средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица
10	В комплект ГП-7 входят	10	генерации дыхательной смеси

**Задание 21.** Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие столбцы («Правильно» или «Неправильно»).

Правильно	Неправильно
-----------	-------------

1. Гражданские противогазы ГП-5 и ГП-7 надежно защищают от аэрозолей, газов и паров многих отравляющих веществ (хлора, сероводорода, синильной кислоты, фосгена, бензина, керосина, ацетона, бензола, толуола, спиртов, эфиров).
2. Средства индивидуальной защиты (СИЗ) — это средства защиты органов дыхания, зрения и кожи лица.
3. К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи относится комплект защитной одежды ЗФО-МП.
4. Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо взять отрезок марли длиной 100 см, шириной 60 см, разложить марлю на столе, сложить марлю в четыре слоя, разрезать по длине оставшиеся концы марли с каждой стороны, чтобы получились завязки.
5. По типам конструкции респираторы делятся на противопылевые, противогазовые и газопылезащитные.
6. Для надевания противопыльной тканевой маски необходимо:
  - 1) поперечную резинку и *крепление* перебросить на наружную сторону маски;
  - 2) обеими руками взять нижний край крепления таким образом, чтобы большие пальцы были обращены наружу;
  - 3) плотно приложить, нижнюю часть корпуса маски к подбородку;
  - 4) крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу;
  - 5) придать маске наиболее удобное положение палице, расправив поперечную резинку крепления маски на голове.
7. Стандартная ватно-марлевая повязка имеет полукруглую форму и четыре завязки.

**Задание 22.** Закрепите порядок надевания респиратора.

*Техническое оснащение:* респираторы ШБ-2, У-2К или др.

Используя различные виды респираторов, освоите методику их надевания на себя и пострадавшего.

**Задание 23.** Изготовьте ватно-марлевую повязку.

*Техническое оснащение:* отрезки марли по числу обучающихся длиной 100 см и шириной 60 см, вата 30x20 см, толщиной 2 см, нитки, иголки, ножницы.

**Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка доклада по темам «Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций», «Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций»

## **Тема 2.5 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.**

### **Вопросы для собеседования №7**

1. Порядок действий при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника и в период военных действий.
2. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.
3. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.

### **Практическое занятие № 8 Организация эвакуации студентов из учебного заведения при случае угрозы и захвата заложников**

**Задание 24** Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашего здоровья и жизни?

**Задание 25** По системе оповещения РСЧС получен сигнал о возможных вооруженных вспышках и конфликтах в вашем населенном пункте. Перечислите основные правила поведения при угрозе локальных войн и вооруженных конфликтов.

**Задание 26** В средствах массовой информации прозвучало сообщение о террористическом акте, произошедшем в районе вашего проживания. Определите порядок ваших действий.

**Задание 27** В автобусе, которым вы направлялись на личную встречу, вами был обнаружен подозрительный предмет. Предмет расположен под креслом в конце салона. Вы понимаете, что на следующей остановке вы должны выходить. Опишите алгоритм поведения человека в данной ситуации.

### **Вопросы для собеседования №8**

## **Тема 2.6 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.**

1. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
2. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.
3. Служба скорой медицинской помощи.
4. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).
5. Другие государственные службы в области безопасности.
6. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

### **Практическое занятие №9 Структурный анализ государственных служб. По охране здоровья и безопасности граждан**

**Задание 28** Составьте схему «Система государственных органов охраны здоровья граждан»

**Задание 29** Составьте схему «Система государственных органов обеспечения внутренней безопасности»

**Самостоятельная работа обучающихся:** Изучить темы «Другие государственные службы в области безопасности», «Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени».



### **Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.**

#### **Вопросы для собеседования №9**

1. История создания Вооруженных Сил России
2. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.
3. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе.
4. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.
5. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.
6. Другие войска.

#### **Тест № 5**

##### **Вариант 1**

1. В результате каких из перечисленных ниже реформ в России были созданы регулярные армия и флот, занимающие в Европе ведущее место по организации, вооружению и боевой подготовке?
  - а) реформы середины XVI века;
  - б) реформы начала XVIII века;
  - в) реформы второй половины XIX века; г) реформы начала XX века.
2. Укажите виды Вооруженных Сил Российской Федерации.
  - а) Сухопутные войска;
  - б) Ракетные войска стратегического назначения;
  - в) Космические войска;
  - г) Военно-воздушные силы;
  - д) Воздушно-десантные войска;
  - е) Военно-Морской Флот.
3. В задачи каких войск входит обнаружение стартов баллистических ракет и предупреждение о ракетном нападении?
  - а) Ракетные войска стратегического назначения;
  - б) Войска противовоздушной обороны;
  - в) Космические войска;
  - г) Специальные войска.
4. Какие рода авиации входят в состав Военно-воздушных сил?
  - а) бомбардировочная авиация;
  - б) штурмовая авиация;
  - в) истребительная авиация;
  - г) морская авиация;
  - д) армейская авиация;
  - е) разведывательная авиация;
  - ж) транспортная авиация;
  - з) специальная авиация;
  - и) авиация противовоздушной обороны.
5. В Федеральном законе «Об обороне» определено, что оборона — это:
  - а) вооруженная организация государства, обеспечивающая защиту интересов Российской Федерации от агрессии со стороны других стран;
  - б) комплекс военных реформ, направленных на совершенствование защиты Российской Федерации от агрессии;
  - в) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита Российской Федерации, целостности и неприкосновенности ее территорий.

6. Какие из указанных ниже войск не входят в состав Вооруженных Сил Российской Федерации?

- а) инженерно-технические и дорожно-строительные войска;
- б) инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты;
- в) войска Национальной гвардии;
- г) войска гражданской обороны.

## Тест № 5

### Вариант 1

1. Наиболее важную роль в укреплении нашего государства сыграли военные реформы, проведенные:

- а) в середине XVI века Иваном IV;
- б) в начале XVII века Дмитрием Пожарским;
- в) в первой четверти XVIII века Петром I;
- г) во второй половине XVIII века А. В. Суворовым; д) в 1860 — 1870 гг. Д. А. Милютиным;
- е) в 1905 — 1912 гг. после поражения в русско-японской войне.

2. В состав Сухопутных войск Вооруженных Сил Российской Федерации входят:

- а) Воздушно-десантные войска;
- б) Мотострелковые войска;
- в) Танковые войска;
- г) Ракетные войска;
- д) Ракетные войска и артиллерия;
- е) Войска противовоздушной обороны.

3. Военно-Морской Флот включает несколько родов сил:

- а) подводные;
- б) водные;
- в) надводные;
- г) морская авиация;
- д) речная авиация;
- е) береговые войска.

4. Тыл Вооруженных Сил — это:

- а) силы и средства, предназначенные для ведения боевых действий в тылу противника;
- б) силы и средства, осуществляющие тыловое и техническое обеспечение армии и флота в мирное и военное время;
- в) вид войск, предназначенный для поддержания порядка в тыловых районах.

5. Законом Российской Федерации «О безопасности» установлено, что безопасность — это:

- а) условия, при которых обеспечена целостность и неприкосновенность территории государства;
- б) состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз;
- в) состояние экономики, при котором исключается любая агрессия со стороны другого государства.

6. Военная служба, как особый вид федеральной государственной службы, исполняется не только в Вооруженных Силах Российской Федерации, но и в других войсках. Укажите в каких.

- а) войска Национальной гвардии;
- б) дорожно-строительные войска;
- в) инженерно-технические войска;

г) войска гражданской обороны.

### **Тема 3.2 Воинская обязанность. Обязательная подготовка граждан к военной службе.**

#### **Вопросы для собеседования №10**

1. Основные понятия о воинской обязанности.
2. Организация воинского учета и его предназначение.
3. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.
4. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.
5. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.
6. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

#### **Тест № 6**

1. Воинская обязанность — это:

- а) особый вид государственной службы, исполняемой в Вооруженных Силах, других войсках, органах и воинских формированиях;
- б) система знаний о подготовке и ведении военных действий;
- в) установленный законом почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

2. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:

- а) по призыву и в добровольном порядке (по контракту);
- б) только по призыву;
- в) только в добровольном порядке (по контракту);
- г) в порядке воинской повинности.

3. Комиссия по постановке граждан на воинский учет предусмотрена в следующем составе:

- а) заместитель руководителя местной администрации, военный комиссар района, руководитель органа внутренних дел района, секретарь комиссии, врачи-специалисты;
- б) военный комиссар района или его заместитель, представитель местной администрации, специалист по профессиональному психологическому отбору, секретарь комиссии, врачи-специалисты;
- в) заместитель военного комиссара района, специалист по профессиональному психологическому отбору, секретарь комиссии, врачи-специалисты.

4. Какие из указанных ниже причин (при условии документального подтверждения) являются уважительными для неявки по вызову военкомата)?

- а) заболевание или увечье, связанное с утратой трудоспособности;
- б) тяжелое состояние здоровья близких родственников (отца, матери, жены, мужа, сына, дочери, родного брата, родной сестры, бабушки, дедушки, усыновителя) либо участие в их похоронах;
- в) нахождение в отпуске или в командировке;
- г) препятствие, возникшее в результате действия непреодолимой силы, или иное обстоятельство, не зависящее от воли гражданина;
- д) свадьба близкого родственника;
- е) иные причины, признанные уважительными призывной комиссией, комиссией по первоначальной постановке на воинский учет или судом;
- ж) участие в спортивном соревновании.

5. Профессиональный психологический отбор граждан, призываемых на военную службу, осуществляется с целью:

- а) определения индивидуального физического развития призывников, так как с первых дней военной службы они испытывают значительные нагрузки;

- б) обеспечения соответствия индивидуально-психологических качеств граждан, призываемых на военную службу, современным требованиям в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- в) определения качества освоения дополнительных образовательных программ по военной подготовке.
6. Какой категории профессиональной пригодности гражданина, призываемого на военную службу, соответствует формулировка «рекомендуется»?
- а) первой;
- б) второй;
- в) третьей;
- г) четвертой.
7. Согласно психологической классификации воинских должностей на командные должности целесообразно готовить и назначать граждан, имеющих следующие гражданские специальности:
- а) бригадир;
- б) токарь;
- в) радиооператор;
- г) учитель;
- д) пожарный;
- е) воспитатель.

### **Тема 3.3 Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту.**

#### **Вопросы для собеседования №11**

1. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).
2. Основные условия прохождения военной службы по контракту.
3. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.
4. Сроки военной службы по контракту.
5. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту
6. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.
7. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.
8. Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
9. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

#### **Тест № 7**

1. Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола, состоящие или обязанные состоять на воинском учете, не пребывающие в запасе и не имеющие права на освобождение от военной службы, в возрасте:
- а) от 18 до 24 лет;
- б) от 18 до 25 лет;
- в) от 18 до 26 лет;
- г) от 18 до 27 лет.

2. Не подлежат призыву на военную службу граждане:

- а) имеющие предусмотренную государственной системой аттестации ученую степень;
- б) отбывающие наказание в виде обязательных работ, исправительных работ, ограничения свободы, ареста или лишения свободы;
- в) имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления;
- г) имеющие двух и более детей;
- д) в отношении которых ведется дознание или предварительное следствие, а также уголовное дело передано в суд;
- е) имеющие ребенка, воспитываемого без матери.

3. Гражданам, признанным в установленном Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» порядке временно негодными к военной службе, предоставляется отсрочка от призыва на срок:

- а) от 26 недель до 24 месяцев;
- б) от 26 недель до 12 месяцев;
- в) от 6 до 12 месяцев;
- г) от 6 до 24 месяцев.

4. Призывная комиссия для проведения призыва назначается в составе:

- а) главы или другого представителя местной администрации;
- б) районного (городского) военного комиссара или его заместителя;
- в) специалиста по профессиональному психологическому отбору;
- г) секретаря комиссии;
- д) председателя комиссии;
- е) врача, руководящего работой по медицинскому освидетельствованию;
- ж) представителя органа внутренних дел;
- з) представителя органа управления образованием;
- и) представителя органа службы занятости населения.

5. Началом военной службы для граждан, не пребывающих в запасе и призванных на службу, считается:

- а) день принятия Военной присяги;
- б) день убытия из военного комиссариата к месту службы;
- в) день прибытия к месту военной службы;
- г) день прибытия в военный комиссариат.

6. Первый контракт о прохождении военной службы вправе заключать граждане в возрасте:

- а) от 18 до 27 лет;
- б) от 18 до 30 лет;
- в) от 18 до 35 лет;
- г) от 18 до 40 лет.

7. Укажите срок службы по первому контракту для поступающих на военную службу в качестве солдат, матросов, сержантов, старшин.

- а) 2 года;
- б) 3 года;
- в) 4 года;
- г) 5 лет.

8. Для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, общая продолжительность службы по призыву и первому контракту для солдат, матросов, сержантов и старшин должна составлять:

- а) 3 года;
- б) 4 года;
- в) 5 лет;
- г) 6 лет.

9. Система воинских званий для всех составов военнослужащих установлена:

- а) Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе»;
- б) Федеральным законом «Об обороне»;
- в) Федеральным законом «О статусе военнослужащих»;
- г) Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.

### **Тема 3.4 Альтернативная гражданская служба**

#### **Вопросы для собеседования №12**

1. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.
2. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.
3. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих.
4. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.
5. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).
6. Соблюдение норм международного гуманитарного права.

#### **Тест № 8**

1. Что является неперемным условием для реализации права на замену военной службы альтернативной гражданской службой?
  - а) желание близких родственников;
  - б) наличие двух и более детей;
  - в) наличие ребенка-инвалида в возрасте до трех лет;
  - г) противоречие несения военной службы убеждениям или вероисповеданию, а также другие случаи, установленные федеральным законом;
  - д) устойчивое нежелание выполнять обязанности военной службы.
2. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации подразделяются:
  - а) на боевые и строевые;
  - б) на боевые и общевойсковые;
  - в) на боевые, строевые, тактические и гарнизонные;
  - г) на дисциплинарные и строевые.
3. Боевые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации содержат:
  - а) описание способов передвижения военнослужащих на поле боя;
  - б) правила, определяющие порядок действий при внезапном нападении противника;
  - в) теоретические положения и практические рекомендации по использованию войск в бою.
4. Права и обязанности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, взаимоотношения между ними, правила внутреннего распорядка определяет:
  - а) Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации;
  - б) Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации;
  - в) Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации;
  - г) Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
5. Виды поощрений и взысканий, права командиров по их применению, порядок подачи и рассмотрения обращений (предложений, заявлений и жалоб) определяет:
  - а) Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации;
  - б) Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации;
  - в) Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации;
  - г) Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.

6. Какими законами определено правовое положение (статус) военнослужащих?
- а) Федеральным законом «О безопасности»;
  - б) Федеральным законом «Об обороне»;
  - в) Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе»;
  - г) Федеральным законом «О статусе военнослужащих».
7. К дисциплинарной ответственности привлекают военнослужащих:
- а) за противоправные виновные действия (бездействие), предусматривающие административную ответственность;
  - б) за противоправные виновные действия (бездействие), выражающиеся в нарушении воинской дисциплины, которые не влекут за собой уголовную или административную ответственность;
  - в) за противоправные виновные действия (бездействие), предусматривающие уголовную ответственность;
  - г) за противоправные виновные действия (бездействие), выражающиеся в нарушении воинской дисциплины, которые влекут за собой административную и уголовную ответственность.
8. Военнослужащих привлекают к административной ответственности:
- а) на общих основаниях только в соответствии с законодательством об административных правонарушениях;
  - б) только в соответствии с Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации;
  - в) на общих основаниях в соответствии с законодательством об административных правонарушениях, но с учетом некоторых особенностей.
9. Какие виды материальной ответственности применяют в отношении военнослужащих? а) ограниченная;
- б) неограниченная;
  - в) неполная;
  - г) полная;
  - д) минимальная;
  - е) максимальная.
10. За ущерб, причиненный по неосторожности при исполнении обязанностей военной службы, военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, привлекают к материальной ответственности в размере причиненного ущерба, но не более:
- а) одного оклада месячного денежного содержания;
  - б) двух окладов месячного денежного содержания;
  - в) трех окладов месячного денежного содержания;
  - г) четырех окладов месячного денежного содержания.
11. Военнослужащие подлежат уголовной ответственности:
- а) за совершение общеуголовных преступлений;
  - б) за совершение преступлений против военной службы;
  - в) за совершение грубых дисциплинарных проступков;
  - г) за совершение серьезных административных правонарушений.

**Практическое занятие №10** Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

**Задание 30** Прослушайте объяснение преподавателя. Движение совершается шагом или бегом. Нормальная скорость движения 110-120 шагов в минуту, размер шага 70-80 см. Шаг бывает строевой и походный. Строевой шаг применяется при прохождении подразделением торжественного марша, при отдавании 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 строевых занятиях. Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом марш», а движение походным шагом - по команде «Шагом марш». При движении строевым шагом ногу с оттянутом вперед носком следует выносить на высоту 15-20

см. от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движение около туловища. Пальцы рук полусогнутыми, голову держать прямо, смотреть перед собой. При движении походным шагом ногу следует выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить её на землю, как при обычной ходьбе, руками производить свободные движения около туловища. При движении походным шагом по команде «Смирно!» надо перейти на строевой шаг, а при движении строевым шагом по команде «Вольно!» - на походный шаг.

2 Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Нале-во!», «Кругом - марш!». Для поворота направо (налево) исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде надо сделать шаг с левой (правой) ноги, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Строевая подготовка - это предмет обучения военнослужащих, целью которого является выработка у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к слаженным действиям в различных строях.

Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооруженных Сил РФ. Строи и управление ими

Строй - установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью).

Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

Интервал - расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя - расстояние между флангами.

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах - расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней (позади стоящей машины).

Двухшереножный строй - строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первая и вторая. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд - двое военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В сомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В разомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.



Колонна - строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) - одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных уставом или командиром.

Походный строй - строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром.

Направляющий – военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему сообразуют свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

Замыкающий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

### **Практическое занятие №11** Строевая подготовка без оружия.

**Задание 31** Выполнение команд на месте: становись, равняйся, смирно, вольно, воинского приветствия, повороты («налево», «направо», «кругом»), проведение строевого расчёта

**Практическое занятие №12** Строевая подготовка без оружия. Выполнение команд в движении: смирно, вольно, воинского приветствия, повороты («налево», «направо», «кругом»), отход подход к начальнику

**Задание 32** Порядок выполнения работы:

1 Прослушать устно разъяснения преподавателя по данной теме;

2 Дополнить фразы:

Строевая подготовка -

Строй -

Шеренга -

Фланг -

Фронт -

Тыльная сторона строя -

Интервал -

Дистанция -

Ширина строя -

Глубина строя -

Одношереножный строй -

Двухшереножный строй -

Ряд -

Колонна -

Разомкнутый строй -

Сомкнутый строй -

Развернутый строй -

Свернутый строй -

Походный строй -

Направляющий -

Замыкающий -

3 Выполнить команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», повороты на месте :«Напра-ВО!» «Нале-ВО», «Кру- ГОМ», «Строевым шагом - МАРШ!», повороты в движении: :«Напра-ВО!» «Нале-ВО», «Кругом

- МАРШ!». Выполнить воинское приветствие на месте и в движении.

Выполнение строевых приемов и движение без оружия.

**Практическое занятие №13** Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

**Задание 33** Перед вами классический пример конфликтной ситуации – два подростка не могут поделить заинтересовавший их предмет, например, наушники. Если наушники можно было бы разделить на две равнозначные половинки, то конфликт был бы разрешен. Но мы понимаем, что каждый хочет заполучить предмет целиком.

***Первый вариант: «Избегание»***

Избегание – это когда одна из сторон уходит от конфликта, не заявляя о своих интересах. Один из друзей пользуется наушниками, а другой уходит в сторону. Конфликт разрешен?

А как чувствует себя человек, постоянно избегающий конфликтов и не отстаивающий свои собственные интересы?

Но существует ряд ситуаций, когда лучше всего постараться избежать их. Например, вы задержались в гостях и возвращаетесь поздно домой в одиночестве. Вдруг вы видите подозрительную компанию недалеко от вашего дома. Что лучше всего сделать в этой ситуации?

Можно еще подождать прохожих, чтобы пройти вместе с ними мимо этой компании. А правильнее всего будет заранее позаботиться о своей безопасности: не задерживаться допоздна, попросить, чтобы вас проводили или встретили. Старайтесь всегда избегать потенциально опасных для жизни и здоровья ситуаций!

***Задание 34 Второй вариант: «Приспособление»***

Приспособление – это когда одна из сторон уступает требованиям оппонента.

Например, в случае с наушниками, один из ребят отдает предмет другому, лишь бы не усугублять конфликт. Конфликт разрешен?

А как чувствует себя уступивший человек?

В жизни существуют ситуации, в которых лучше всего уступить. Например, если ваш оппонент гораздо сильнее вас или значительно выше по статусу. Не смогли вы избежать встречи с неприятной компанией, о которой говорилось раньше. Эти люди потребовали отдать им телефон, сумку или деньги. Лучше уступить им в данной ситуации, потому что, каким бы дорогим не был ваш любимый телефон, жизнь и здоровье стоят гораздо дороже. Ваши родители или друзья ни в коем случае не будут осуждать вас, потому что, в сложившихся обстоятельствах, вы проявили не трусость, а мудрость.

***Задание 35 Третий вариант: «Соревнование»***

Соревнование – это когда оппоненты начинают отстаивать свои интересы при помощи кулаков, угроз или грубых выражений.

Наверное, существуют ситуации, в которых нужно постоять за себя или вступить за слабого. Но сложно увидеть плюсы данного варианта. Даже если вы победите в драке, вы можете испытывать чувство вины.

***Задание 36 Четвертый вариант: «Компромисс»***

Компромисс – это когда обе стороны идут на взаимные уступки. Например, в случае с наушниками, один из подростков предлагает уступить ему наушники в обмен на что-то или они договариваются по очереди пользоваться наушниками. Конфликт исчерпан?

***Задание 37 Пятый вариант: «Сотрудничество»***

Сотрудничество – это когда оппоненты находят альтернативный вариант, полностью удовлетворяющий обе стороны. В случае с наушниками, подростки договариваются вместе слушать музыку или находят другое занятие, соответствующее их взаимным интересам (идут играть в футбол). Отличный вариант?

*(обучающиеся получают карточки и выполняют задание, стили поведения фиксируются на доске, каждый стиль поведения обсуждается в группе)*

### **Задание 38 Упражнение «Салфетка»**

**Цель:** заострение внимания на непохожести каждого человека, его индивидуальности.

Каждому даются одинаковые салфетки. Прошу каждого выполнять действия, которые проговариваю. Например: оторвать три уголка.

Затем салфетки разворачиваются. Далее следует пояснение: «Посмотрите на свои салфетки, есть ли среди них хотя бы 2 одинаковые? Да, есть похожие, но одинаковых нет. Так же и люди: внешне все похожи, у каждого есть руки, ноги, голова..., но нет двух одинаковых людей. Все мыслят и действуют по-разному, и часто это мешает людям договориться, но мы с вами один коллектив, и нам нужно уметь договариваться.

Уметь договориться с оппонентом – большое искусство, которому мы сейчас и будем учиться. Для этого нам необходимо разделиться снова на пары.

Каждая пара должна придумать или вспомнить одну конфликтную ситуацию и записать ее на пустом бланке. Затем нужно предложить выход из этого же конфликта. На работу в парах отводится 5-6 минут.

Самостоятельная работа обучающихся: **Подготовка сообщения по темам «Боевые традиции Вооруженных Сил России», «Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации». Создание электронной презентации по темам «Дни воинской славы России — дни славных побед», «Символы воинской чести».**

## **Тема 4.1. Понятие первой помощи. Понятие травм и их виды. Понятие и виды кровотечений**

### **Вопросы для собеседования №13**

1. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
2. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи.
3. Правила первой помощи при ранениях.
4. Правила наложения повязок различных типов.
5. Первая помощь при травмах различных областей тела.
6. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа.
7. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.
8. Первая помощь при переломах.
9. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.
10. Первая помощь при наружных кровотечениях.
11. Первая помощь при капиллярном кровотечении.
12. Первая помощь при артериальном кровотечении.
13. Правила наложения жгута и закрутки.
14. Первая помощь при венозном кровотечении.
15. Смешанное кровотечение.
16. Основные признаки внутреннего кровотечения.

### **Тест № 9**

1. Если кровь из поврежденного сосуда истекает на поверхность кожи, то это кровотечение:

- а) внутреннее;
  - б) внешнее;
  - в) наружное;
  - г) поверхностное.
2. Кровь алого цвета, вытекающая пульсирующей струей — это признак:
- а) любого кровотечения;
  - б) капиллярного кровотечения;
  - в) венозного кровотечения;
  - г) артериального кровотечения.
- 3 Укажите наиболее надежный способ временной остановки кровотечения.
- а) пальцевое прижатие поверхностно расположенного артериального сосуда несколько выше кровоточащей раны;
  - б) наложение жгута на 3 — 5 см выше раны;
  - в) наложение давящей повязки на место кровотечения;
  - г) максимальное сгибание конечности.
- 4 Укажите последовательность остановки кровотечения из сосудов нижних конечностей. а) поместить плотно скатанный валик из материи в подколенную ямку (или в паховую складку);
- б) прибинтовать голень к бедру (или бедро и голень к туловищу), используя бинт или подходящую материю;
  - в) максимально согнуть в коленном или тазобедренном суставе;
  - г) уложить пострадавшего на спину.
- 5 Кровоостанавливающий жгут накладывают:
- а) выше раны, отступив от нее 3-5 см;
  - б) непосредственно на рану, прикрыв ее куском марли или бинта;
  - в) ниже раны, отступив от нее 3-5 см.
- 6 Укажите последовательность наложения давящей повязки на место кровотечения:
- а) прикрыть рану стерильной салфеткой, положить на нее сложенный в несколько раз бинт;
  - б) обработать края раны любым дезинфицирующим раствором;
  - в) забинтовать рану.
- 7 Признаками внутреннего кровотечения являются:
- а) посинение кожи в области повреждения;
  - б) мягкие ткани болезненные, опухшие или твердые на ощупь;
  - в) волнение и беспокойство пострадавшего;
  - г) повышение артериального давления;
  - д) покраснение кожных покровов;
  - е) частое дыхание;
  - ж) тошнота и рвота;
  - з) сильное чувство жажды;
  - и) редкое дыхание;
  - к) падение артериального давления;
  - л) кашель с кровянистыми выделениями.

**Практическое занятие №14. Освоение правил наложения повязок различных типов**  
**Задание 39**

Определите соответствие

1.	Что называют перевязочным материалом	1.	Процесс делится на 3 этапа. Вначале необходимо правильно наложить начальную часть повязки, затем точно провести каждый следующий тур бинта и надежно зафиксировать всю повязку
2.	Какие функции	2.	повязка применяется для удержания перевязочного

	выполняет повязка?		материала на большом протяжении
3.	В каких случаях применяется и как накладывается черепашья повязка	3.	в удобном для него положении. Бинтуемая часть тела должна быть доступна со всех сторон. Ее закрепляют повязкой в наиболее выгодном в функциональном отношении положении. Повязку следует наложить так, чтобы она не причиняла неприятных ощущений, но надежно фиксировала перевязочный материал. При наложении повязки бинтуемая часть тела должна находиться на уровне нижней части груди бинтующего.
4.	Как правильно наложить бинтовую повязку	4.	при перевязке локтевого и коленного суставов и в зависимости от места наложения бывает сходящейся и расходящейся. При первой бинтование начинают с круговых ходов выше и ниже сустава с перекрестом в подсуставной впадине. Туры бинта постепенно приближаются друг к другу и заканчиваются на суставе. При второй туры бинта, перекрывая друг друга на две трети, расходятся выше и ниже сустава
5.	Как снимается бинтовая повязка	5.	для защиты раневой поверхности от вредных воздействий внешней среды, удержания или закрепления перевязочного материала, а также для иммобилизации области перелома или вывиха, создания давления на ту или иную часть тела (к примеру, для остановки кровотечения)
6.	В чем особенности ползучей повязки	6.	Снимают бинтовую повязку либо после разрезания ее ножницами со стороны здоровой кожи, либо осторожно разматывая. Если повязка приклеилась к раневой поверхности, то ее следует осторожно размочить 3% раствором перекиси водорода и только после этого снять
7.	Каково положение больного при бинтовании	7.	материал, который накладывается на раневую поверхность или другие пораженные части тела.
8.	В каких случаях используется восьмиобразная или крестообразная повязки	8.	является разновидностью восьмиобразной. Последующие туры бинта, перекрещиваясь по одной линии, располагаются выше или ниже предыдущих и напоминают колос. Повязка применяется при бинтовании плечевого пояса
9.	В чем особенности колосовидной повязки	9.	Бинт накладывают в виде восьмерки. Она очень удобна при бинтовании кисти, грудной клетки, задней поверхности шеи и затылка

**Практическое занятие №15.** Первая помощь при переломах, при электротравмах и повреждении молнией.

**Задание 40**

Определите виды признаков переломов

достоверные признаки перелома	вероятные признаки перелома

- А) укорочение конечности
- Б) болезненность
- В) возникновение гематомы в области поражения
- Г) деформация оси кости,
- Д) усиление болей при нагрузке
- Е) подвижность в зоне перелома
- Ж) отек тканей
- З) видимые в ране костные отломки,
- И) костная крепитация
- К) вынужденное положение конечности и нарушение ее функции

**Задание 41.** Ознакомьтесь с правилами проведения транспортной иммобилизации, найдите ошибки и исправьте их.

1. Наложение шины не нужно проводить на месте происшествия.
2. Шины следует накладывать осторожно, чтобы не вызвать усиления болей и не спровоцировать развитие шокового состояния.
3. Конечностям не следует придавать физиологическое, функционально удобное положение.
4. Обеспечивая неподвижность в зоне повреждения, нужно фиксировать, как минимум, два сустава (один - выше, другой - ниже места повреждения).
5. При наличии кровотечения следует до иммобилизации принять меры для остановки кровотечения (наложение давящей повязки, жгута).
6. Шину можно накладывать на обнаженные части тела, нежелательно накладывать ее на одежду пострадавшего, либо на подкладочную ткань.
7. Перед наложением шины нет необходимости смоделировать ее на здоровой конечности.
8. В зимнее время иммобилизованную часть тела рекомендуется утеплить, закрепить бинтом, ремнем и т. п.

**Задание 42** Что надо сделать в первую очередь при оказании помощи человеку, находящегося под действием электрического тока?

- А. Быстро доставить его в больницу.
- Б. Наложить повязку на место ожога.
- В. Освободить его от действия электрического тока.

#### **Тема 4.2. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.**

##### **Вопросы для собеседования №14**

1. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
2. Понятие травматического токсикоза.
3. Местные и общие признаки травматического токсикоза.
4. Основные периоды развития травматического токсикоза.

**Практическое занятие №16.** Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

**Задание 43** Больной доставлен через полчаса с места травмы скорой помощью. Из анамнеза - произошел порез левого предплечья во время работы в огороде на даче. Врач скорой помощи остановил кровотечение давящей повязкой. При ревизии раны началось струйное пульсирующее кровотечение.

Вопросы:

1. Какой вид кровотечения имеет место?

2. Методы временной остановки данного кровотечения?

3. Критерий наложения жгута на конечность?

**Задание 44** Упавшее стекло нанесло резаную рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает венозная кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего помощь имеются носовой платок, раствор этикридина лактата (риванол), электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?

**Задание 45** В результате удара тупым предметом возникло значительное носовое кровотечение. В распоряжении имеются вата и полоска ткани (ширина 5 см, длина 50 см). Какова последовательность оказания первой помощи?

**Задание 46** В результате ножевого ранения возникло сильное артериальное кровотечение из подколенной артерии. Никаких инструментов и перевязочного материала нет, кроме собственной одежды. Какова последовательность оказания первой помощи?

**Задание 47** Молодой человек получил ножевое ранение в грудь. Под ключицей справа резаная рана размером 3х1,5 см, из которой вытекает пенная кровь. В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

**Тема 4.3 Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур.**

**Вопросы для собеседования №15**

1. Понятие, основные виды и степени ожогов.
2. Первая помощь при термических ожогах.
3. Первая помощь при химических ожогах.
4. Первая помощь при воздействии высоких температур.
5. Последствия воздействия высоких температур на организм человека.
6. Основные признаки теплового удара.
7. Предупреждение развития перегревов.
8. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.
9. Последствия воздействия низких температур на организм человека.
10. Основные степени отморожений.

**Практическое занятие №17. Первая помощь при ожогах.**

Выполните письменно следующие ситуационные задания:

**Задание 48** Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей.

**Задание 49 Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности выполнения:**

- А. Снять с пострадавшего рубашку
- Б. Положить его на спину.
- В. Перевернуть на живот.
- Г. Набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину.
- Д. Удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой.
- Е. Обработать обожженную поверхность спиртом, одеколоном или водкой.
- Ж. Удалить остатки одежды и пузыри.
- З. Наложить на места ожогов стерильные повязки.

- И. Накрыть спину чистой простыней.
- К. Предложить пострадавшему две, три таблетки анальгина.
- Л. Густо посыпать место ожога мукой.
- М. Присыпать обожженную поверхность содой.
- Н. Предложить пострадавшему обильное теплое питье.

**Задание 50** Что надо сделать в первую очередь при небольшом ожоге (покраснение кожи)?

- А. Смазать место ожога спиртом или одеколоном, не накладывая повязку.
- Б. Наложить стерильную повязку.
- В. Подставить обожженное место под струю холодной воды.

**Задание 51** Как поступить с одеждой при ожогах?

- А. Оторвать прилипшие участки одежды.
- Б. Отрезать ее вокруг места поражения.
- В. Не трогать ее до прибытия врача.

**Задание 52** Чего нельзя делать при сильных ожогах и образовании пузырей?

- А. Давать пострадавшему как можно чаще пить.
- Б. Снимать сгоревшие или дымящиеся предметы, если они прилипли к пораженным участкам тела.
- В. Укрывать пострадавшего проглаженной простыней или полотенцем.

**Задание 53.** Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания, и у него нет пульса на сонной артерии?

- А. Перевернуть пострадавшего на живот.
- Б. Дать понюхать нашатырный спирт.
- В. Приступить к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.

**Задание 54.** Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания и у него есть пульс на сонной артерии?

- А. Повернуть на бок.
- Б. Полить лицо холодной водой.
- В. Перевернуть пострадавшего на живот.

**Практическое занятие №18.** Первая помощь при воздействии низких температур.

**Задание 55**

Во время прогулки в холодное время года школьник провалился правой ногой под лед. Дойдя до дома, он обнаружил, что пальцы правой стопы потеряли чувствительность, а правый валенок покрылся ледяной корочкой.

Задание: окажите первую помощь, назовите последовательность Ваших действий.

**Задание 56**

Мужчина в тесной обуви длительное время находился на улице в малоподвижном состоянии. Дома у него повысилась температура, появился озноб. Стопы стали багрово-синюшного цвета. При ощупывании стопы появилась резкая боль. Каков характер повреждения? В чем заключается первая помощь?

**Задание 57**

Предложите инструкцию по предупреждению обморожения в туристическом походе.

**Тест № 10**

1. Отморожение – это повреждение тканей при действии:

- А) высоких температур;
- Б) умеренных температур;



- В) низких температур.
2. При развивающемся общем замерзании вначале появляется чувство:
- А) бодрости;
  - Б) усталости, сонливости;
  - В) никаких изменений не отмечается.
3. Отечность, цианоз, наличие пузырей со светлой жидкостью характерно для отморожения:
- А) первой степени;
  - Б) второй степени;
  - В) третьей степени;
  - Г) четвертой степени.
4. К правилам оказания первой помощи при отморожении не относится:
- А) скорейшее восстановление температуры и кровообращения в пораженных тканях;
  - Б) постепенное согревание организма;
  - В) проведение мероприятий по профилактике отморожений.
6. Укажите очередность оказания первой помощи при отморожении:
- А) обратиться в лечебное учреждение;
  - Б) согреть отмороженные участки тела;
  - В) дать горячий чай, кофе;
  - Г) снять промерзшую обувь (перчатки).
7. Укажите признаки, способствующие переохлаждению организма:
- А) высокая температура воздуха и сильный ветер;
  - Б) высокая влажность воздуха;
  - В) плохое настроение;
  - Г) мокрая одежда и обувь;
  - Д) опьянение.

#### **Тема 4.4 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.**

##### **Вопросы для собеседования №16**

Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

#### **Тема 4.5. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при отсутствии сознания**

##### **Вопросы для собеседования №17**

1. Первая помощь при отравлениях.
2. Острое и хроническое отравление.
3. Первая помощь при отсутствии сознания.
4. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
5. Признаки обморока.
6. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).
7. Основные причины остановки сердца.
8. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.
9. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.
10. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.
11. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.
12. Ранние половые связи и их последствия для здоровья

**Практическое занятие №19.** Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания

#### **Задание 58**

1. Раскройте анатомическую и физиологическую сущность процесса дыхания.
2. Что подразумевают под искусственным дыханием?
3. Перечислите показания к применению искусственного дыхания.
4. В чем заключается особенность проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе отравляющих и иных опасных веществ?

#### **Задание 59**

Составьте алгоритм проведения искусственного дыхания

**Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка сообщения по теме «Оказание первой помощи при бытовых травмах».

### **Тема 4.6 Основные инфекционные болезни. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка**

#### **Вопросы для собеседования №18**

1. Основные средства планирования семьи.
2. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.
3. Беременность и гигиена беременности.
4. Признаки и сроки беременности.
5. Понятие патронажа, виды патронажей.
6. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.
7. Физиологические особенности развития новорожденных детей.
8. Основные мероприятия по уходу за младенцами.
9. Формирование основ здорового образа жизни.
10. Духовность и здоровье семьи.

#### **Практическое занятие №20. Формирование основ здорового образа жизни**

##### **Задание 60 «Определение индекса массы тела (ИМТ)»**

Индекс массы тела позволяет определить степень избыточности веса и, следовательно, риска развития заболеваний, в происхождении которых ожирение играет существенную роль.

Формула определения индекса массы тела (ИМТ): вес тела в килограммах следует разделить на величину роста в метрах, возведённую в квадрат, то есть:

Вес (кг) : рост (м)<sup>2</sup>

Определив ИМТ, можно оценить степень риска развития заболеваний, связанных с ожирением.

20–25 — нормальный вес тела; риск для здоровья отсутствует;

25–30 — избыточная масса тела; риск для здоровья повышенный, рекомендуется снизить

30–35 — ожирение - риск для здоровья высокий, необходимо снизить массу тела;

35 и более — резко выраженное ожирение; риск для здоровья очень высокий, необходимо проконсультироваться у врача и снизить массу тела.

#### **Задание 61 Проанализируйте степень соответствия Вашего образа жизни общепринятым стандартам здорового образа жизни**

##### **Тест № 11**

1 Из приведённых определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

а) Здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

б) Здоровье человека - это отсутствие у него болезней и физических недостатков;

в) Здоровье человека - это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

2 Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье

человека на 50% полностью зависит от:

- а) Экологических факторов;
- б) Образа жизни;
- в) Состояния муниципального медицинского обслуживания населения;
- г) Наследственности

3 Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- а) Курение и употребление алкоголя в небольших количествах.
- б) Малоподвижный образ жизни;
- в) Небольшие и умеренные нагрузки;
- г) Оптимальный уровень двигательной активности

4 Режим жизнедеятельности человека — это:

- а) Индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
- б) Система деятельности человека в быту и на производстве;
- в) Установленный порядок работы, отдыха, питания и сна.

5 Все продукты питания могут быть поделены на группы:

- а) Минеральные и искусственные;
- б) Мясные и молочные;
- в) Животного и растительного происхождения

6 Выберите факторы, неблагоприятно влияющие на состояние здоровья человека:

- а) Эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью.
- б) Сбалансированное питание;
- в) Сложная экологическая обстановка;
- г) Широкое распространение вредных привычек;
- д) Рациональная организация быта.

7 Расположите факторы, оказывающие влияние на здоровье человека, в порядке убывания значимости:

- а) Экология (окружающая среда)
- б) Генетика (наследственность)
- в) Уровень медицинской помощи
- г) Здоровый образ жизни
- д) Другие факторы

8 Выберите основные составляющие здорового образа жизни:

- а) Режим дня;
- б) Закаливание;
- в) Физическая активность;
- г) Вредные привычки;
- д) Личная гигиена;
- е) Нерациональное питание

Самостоятельная работа обучающихся: **Подготовка сообщения по темам «Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей», «Духовность и здоровье семьи». Создание электронной презентации по темам «Профилактика инфекционных заболеваний», «СПИД – чума XXI века», «Политика государства по поддержке семьи», «Здоровье родителей – здоровье ребенка».**

#### 4.2.3 Задания для проведения Дифференцированного зачета

##### **Задания теоретические для дифференцированного зачета**

1. Брак и семья, основные понятия. Условия и порядок заключения брака.
2. История создания Вооруженных Сил РФ, ее связь с историей и становлением Российского государства.
3. Семейное законодательство Российской Федерации. Личные права и обязанности супругов.
4. Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск.
5. Инфекции, передаваемые половым путем, причины, способствующие заражению, меры профилактики.
6. Роль и место Вооруженных Сил РФ в системе обеспечения национальной безопасности страны.
7. ВИЧ-инфекция и СПИД, основные понятия, способ распространения, меры профилактики ВИЧ-инфекции.
8. Какие качества российского гражданина характеризуют его как защитника Отечества?
9. Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека.
10. Нравственность и формирование правильного взаимоотношения полов как составляющие здорового образа жизни.
11. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.
12. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).
13. Статус военнослужащего, его права и свободы.
14. Конституция РФ и другие законы, определяющие правовую основу военной службы.
15. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Меры, принимаемые по защите населения от их последствий.
16. Военная служба по призыву и ее особенности.
17. Обязательная подготовка граждан к военной службе, основное ее содержание и предназначение.
18. Организация оповещения и информации населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.
19. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.
20. История создания гражданской обороны, ее предназначение и основные задачи по защите населения.
21. Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета.
22. Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.
23. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.
24. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
25. Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение.
26. Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки и освобождения от военной службы.
27. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций.
28. Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения, меры профилактики инфекций.
29. Военные аспекты международного гуманитарного права.

30. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.
31. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ — закон воинской жизни.
32. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.
33. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
34. Основные виды воинской деятельности.
35. Способы бесконфликтного общения
36. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
37. Общие требования воинской деятельности к уровню подготовки призывников.
38. Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.
39. Воинская дисциплина и ее значение в современных условиях.

### **Практические задания**

1. Переломы костей. Виды, признаки, первая помощь.
2. Иммобилизация при переломах. Наложить шину.
3. Ожоги. Первая помощь. Наложить повязку.
4. Кровотечения. Классификация. Признаки кровотечения. Первая медицинская помощь.
5. Выполнить команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
6. Выполнить команды: «Заправиться!», повороты на месте :«Напра-ВО!» «НалеВО», «Кругом»,
7. Выполнить команды: «Строевым шагом - МАРШ!», повороты в движении: «НапраВО!» «Нале-ВО», «Кругом - МАРШ!».
8. Из подручных материалов наложить иммобилизационную повязку.
9. Использовать один из способов остановки кровотечения. Вид кровотечения выбрать произвольно.