

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

ФИО: Силин Яков Петрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.06.2023 16:31:44

Уникальный идентификатор: 24f8667e2aca16494076a8cbb3c509a9531e605f

Уникальный ключ: 24f8667e2aca16494076a8cbb3c509a9531e605f

Одобрена

Педагогическим советом колледжа

Утверждена

Советом по учебно-методическим вопросам и качеству образования

протокол № 4 от 14.12.2022 г.

протокол № 4 от 06.12.2022 г.

Директор колледжа _____ А.Э.Чечулин

(подпись)

Председатель _____

Д.А. Карх

(подпись)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Наименование предмета ОУП.06 Основы безопасности жизнедеятельности

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Форма обучения очная

Год набора 2023

Разработана:

Доцент, к.х.н

Г.М. Бельшева

Доцент, к.х.н.

Л.В. Алешина

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА	3
2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ООП	7
3. ОБЪЕМ ПРЕДМЕТА	7
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП	0
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	8
7. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА	11
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА	21
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ	22
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ	23

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа предмета является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО

ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 513)
ПС	

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Целью освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» является:

- формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:
 - способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;
 - сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;
 - знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и является общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования: базовый

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» на ступени основного общего образования.

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных:

- ЛР ГВ 1. сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;
- ЛР ГВ 2. уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, обязанностей и ответственности в области защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных с безопасностью жизнедеятельности;
- ЛР ГВ 3. сформированность базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности как основы для благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;
- ЛР ГВ 4. готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- ЛР ГВ 5. готовность к взаимодействию с обществом и государством в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения;
- ЛР ГВ 6. готовность к участию в деятельности государственных социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения комплексной безопасности личности, общества и государства;
- ЛР ПВ 1. сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооруженные Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;
- ЛР ПВ 2. ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и

природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил Российской Федерации, достижениям России в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;

ЛР ПВ 3. сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убежденность и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

ЛР ДНВ 1. осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;

ЛР ДНВ 2. сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;

ЛР ДНВ 3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;

ЛР ДНВ 5. ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества;

ЛР ЭВ 1. эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности;

ЛР ЭВ 3. понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни;

ЛР ЦНП 1. сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития общей теории безопасности, современных представлений о безопасности в технических, естественно-научных, общественных, гуманитарных областях знаний, современной концепции культуры безопасности жизнедеятельности;

ЛР ЦНП 2. понимание научно-практических основ учебного предмета ОБЖ, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

ЛР ЦНП 3. способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях);

ЛР ФВ 1. осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;

ЛР ФВ 2. потребность в регулярном ведении здорового образа жизни;

ЛР ФВ 3. осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

ЛР ТВ 1. готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;

ЛР ТВ 2. готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;

ЛР ТВ 3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;

ЛР ТВ 4. готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

ЛР ЭВ 1. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства;

ЛР ЭВ 2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и разумного природопользования;

ЛР ЭВ 3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

ЛР ЭВ 5. расширение представлений о деятельности экологической направленности.

Метапредметных:

ПУУД БЛД 1. самостоятельно определять актуальные проблемные вопросы безопасности личности, общества и государства, обосновывать их приоритет и всесторонне анализировать, разрабатывать алгоритмы их возможного решения в различных ситуациях;

ПУУД БЛД 2. устанавливать существенный признак или основания для обобщения, сравнения и классификации событий и явлений в области безопасности жизнедеятельности,

выявлять их закономерности и противоречия;

ПУУД БЛД 3. определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;

ПУУД БЛД 4. моделировать объекты (события, явления) в области безопасности личности, общества и государства, анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить приобретенные знания в повседневную жизнь;

ПУУД БЛД 5. планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи;

ПУУД БЛД 6. развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

ПУУД БЛД 1. владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;

ПУУД БЛД 3. владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;

ПУУД БЛД 6. анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учетом установленных (обоснованных) критериев;

ПУУД БЛД 7. раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни; критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;

ПУУД БЛД 10. характеризовать приобретенные знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;

ПУУД БЛД 11. использовать знания других предметных областей для решения учебных задач в области безопасности жизнедеятельности; переносить приобретенные знания и навыки в повседневную жизнь.

ПУУД РСИ 1. владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;

ПУУД РСИ 2. создавать информационные блоки в различных форматах с учетом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;

ПУУД РСИ 3. оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

ПУУД РСИ 4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

ПУУД РСИ 5. владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;

КУУД О 1. осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы ее организации в повседневную жизнь;

КУУД О 2. распознавать вербальные и невербальные средства общения; понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения;

КУУД О 3. владеть приемами безопасного межличностного и группового общения;

КУУД О 4. безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций;

КУУД О 5. аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

РУУД Со 1. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

РУУД Со 2. самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях;

РУУД Со 5. делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за свое решение;

РУУД Со 6. оценивать приобретенный опыт;

РУУД Со 7. расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счет привлечения научно-практических знаний других предметных

областей; повышать образовательный и культурный уровень.

РУУД Ск 1. оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении; вносить коррективы в свою деятельность; контролировать соответствие результатов целям;

РУУД Ск 2. использовать приемы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации, выбора оптимального решения;

РУУД ПСиДЛ 1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможности контроля всего вокруг;

РУУД ПСиДЛ 2. принимать мотивы и аргументы других при анализе и оценке образовательной ситуации; признавать право на ошибку свою и чужую.

РУУД СД 1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации;

РУУД СД 3. ставить цели и организовывать совместную деятельность с учетом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах);

РУУД СД 4. оценивать свой вклад и вклад каждого участника команды в общий результат по совместно разработанным критериям;

РУУД СД 7. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической значимости; проявлять творчество и разумную инициативу.

Предметных:

ПРБ 1. сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

ПРБ 2. сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

ПРБ 3. сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

ПРБ 4. знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

ПРБ 5. владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

ПРБ 6. знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;

ПРБ 7. знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

ПРБ 8. знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

ПРБ 9. сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в

противодействию терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;

ПРБ 10. сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

ПРБ 11. знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;

ПРБ 12. знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности

2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ООП

Предмет относится к вариативной части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ПРЕДМЕТА

Промежуточный контроль	Часов					Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)			Практические занятия, включая курсовое проектирование	
		Всего	Лекции			
Семестр 1						
	0	32	16	16	14	0
Семестр 2						
Зачет с оценкой	0	92	50	42	40	0
	0	124	66	58	54	0

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
			Семестр 1		46		
Тема 1.	Основы комплексной безопасности ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ГВ 5, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 2, ЛР ДНВ 3, ЛР ЭВ 1, ЛР ЭВ 3, ЛР ЦНП 1, ЛР ЦНП 2, ЛР ЦНП 3, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 10, ПУУД БЛД 11, ПУУД РсИ1, ПУУД РсИ4, ПУУД РсИ5, КУУД О1, КУУД О3, КУУД О4, РУУД Со7, ПРБ 1, ПРБ 2, ПРБ 3, ПРБ	34	12		10	12	

Тема 2.	Основы здорового образа жизни ЛР ГВ1, ЛР ГВ5, ЛР ДНВ 3, ЛР ЦНП 3, ЛР ФВ 1-3, ПУУД БЛД 10, ПУУД БЛД 11, ПУУД РсИ 1, ПУУД РсИ 2, ПУУД Со 7, ПР65.	12	4		6	2	
Семестр 2		132					
Тема 3.	Безопасность в природной среде и экологическая безопасность ЛР ГВ 1, ЛР ДНВ3, ЛР ЦНП 3, ЛР ЭВ 1 - ЛР ЭВ 5, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, КУУД О 3, ПУУД Со 7, ПР6 1, ПР6 2, ПР6 4, ПР68,	20	8		6	6	
Тема 4.	Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций. ЛР ГВ1, ЛР ГВ2, ЛР ГВ 5, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 2, ЛР ДНВ 3, ЛР ЦНП 3, ЛР ТВ 1, ЛР ТВ 2, ЛР ТВ 4, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, ПУУД Со 7, ПР6 2, ПР6 9, ПР6 10, ПР6 11, ПР6 12.	18	6		6	6	
Тема 5.	Основы противодействия экстремизму и терроризму. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ГВ 4, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 5, ЛР ЦНП 3, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, КУУД О 3, ПР6 1, ПР6 2, ПР6 6, ПР6 9, ПР6 11, ПР6 12.	6	2		2	2	
Тема 6.	Основы обороны государства. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, ЛР ДНВ 2, 1, ПР6 1, ПР6 10, ПР6 12.	22	10		6	6	
Тема 7.	Элементы начальной военной подготовки. ЛР ГВ 1, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, 1, ПР6 1, ПР6 10, ПР6 11, ПР6 12.	16	4		6	6	
Тема 8.	Военно-профессиональная деятельность. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, ЛР ТВ 3, ПР6 1, ПР6 10, ПР6 11, ПР6 12.	22	8		8	6	
Тема 9.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. ЛР ГВ 1, ЛР ФВ, ПУУД БЛД 11, ПУУД Со 7, ПР6 1, ПР6 5.	28	12		8	8	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			

Тема 2, 3, 4, 6, 9	Тест №1 - 6	В каждом варианте по 10 вопросов. Задание в закрытой форме содержит 4 варианта ответа. Студент делает выбор правильного варианта ответа.	Оценивается от 2 до 5 баллов.
Тема 1-9	Практическая работа №1- 26	Выполнение практической работы по теме в соответствии с методическими указаниями. Составление отчета . Ответы на контрольные вопросы	Оценивается от 2 до 5 баллов
Тема 1 - 2	Доклад	Публичное выступление по теме. Оценивается: 1. полнота раскрытия темы, логика и четкость изложения 2. наличие обобщений и выводов 3. актуальность материала, количество используемых источников, самостоятельность работы 4. своевременность выполнения задания 5. аккуратность в оформлении, творческий подход в подаче материала	Оценивается от 2 до 5 баллов
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
2 семестр (ЗаО)	Билет для дифференцированного зачета	Билет содержит два теоретических вопроса и ситуационную задачу. Количество билетов - 25	Оценивается от 2 до 5 баллов.

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ООП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждому предмету выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данному предмету.

В рабочих программах дисциплин (предметов) и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию предмета (части предмета) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данному предмету. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения профессиональных задач
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

7.1. Содержание лекций

Тема 1. Основы комплексной безопасности ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ГВ 5, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 2, ЛР ДНВ 3, ЛР ЭВ 1, ЛР ЭВ 3, ЛР ЦНП 1, ЛР ЦНП 2, ЛР ЦНП 3, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 10, ПУУД БЛД 11, ПУУД РСИ1, ПУУД РСИ4, ПУУД РСИ5, КУУД О1, КУУД О3, КУУД О4, РУУД Со7, ПРБ 1, ПРБ 2, ПРБ 3, ПРБ 6, ПРБ 7, ПРБ 8.

"Культура безопасности в современном обществе".

Введение. Основные понятия "опасность", "безопасность", "риск". Корпоративный, индивидуальный, групповой уровень культуры безопасности жизнедеятельности. Личностный фактор в обеспечении безопасности жизнедеятельности населения в стране. Общие правила безопасности жизнедеятельности.

"Безопасность в социуме".

Конфликтные ситуации. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Опасные проявления конфликтов. Способы противодействия буллингу и проявлению насилия.

"Безопасность в общественных местах".

Порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки. Эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи. Правила безопасного поведения при проявлении агрессии, при угрозе возникновения пожара. Порядок действий при попадании в опасную ситуацию. Порядок действий, когда потерялся человек. Явные и скрытые опасности современной молодежи. Зацепинг. Административная ответственность за занятия зацепингом и руфингом. Диггерство и его опасности. Ответственность за диггерство. Паркур. Селфи. Основные меры безопасности для паркура и селфи. Флешмоб. Ответственность за участие в флешмобе, носящем антиобщественный характер.

"Безопасность на транспорте".

Порядок действий при ДТП разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания). Обязанности участников дорожного движения. ПДД для пешеходов, пассажиров, водителей. Правила поведения в общественном транспорте, в такси, в маршрутном такси. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте. Дорожные знаки (основные группы). Порядок движения. Дорожная разметка и её виды. ПДД для водителей велосипедов, мотоциклов и мопедов. Ответственность за нарушение ПДД и мер оказания первой помощи. Правила безопасного поведения на железнодорожном, воздушном и водном транспорте. Как действовать при аварийных ситуациях на этих видах транспорта.

"Источники опасности в быту".

Причины пожаров в жилых помещениях. Правила поведения и действия при пожаре.

Электробезопасность в повседневной жизни. Меры предосторожности для исключения поражения током. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Средства бытовой химии. Правила обращения с ними и хранения. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними.

"Виды современного мошенничества".

Способы защиты от них. Основные правила финансовой безопасности в информационной среде. Финансовая безопасность в сфере наличных денег, банковских карт. Уголовная ответственность за мошенничество. Защита прав потребителя, в том числе при совершении покупок в интернете. Информационная и финансовая безопасность.

Тема 2. Основы здорового образа жизни ЛР ГВ1, ЛР ГВ5, ЛР ДНВ 3, ЛР ЦНП 3, ЛР ФВ 1-3, ПУУД БЛД 10, ПУУД БЛД 11, ПУУД РсИ 1, ПУУД РсИ 2, ПУУД Со 7, ПР65.

"Здоровый образ жизни как средство обеспечения благополучия личности".

Государственная правовая база для обеспечения безопасности населения и формирования у него культуры безопасности, составляющей которой является ведение здорового образа жизни.

Систематические занятия физической культурой и спортом. Выполнение нормативов ГТО.

Основные составляющие здорового образа жизни. Главное правило здорового образа жизни.

Преимущества здорового образа жизни. Способы сохранения психического здоровья.

Репродуктивное здоровье. Факторы, оказывающие негативное влияние на репродуктивную функцию.

Влияние уровня репродуктивного здоровья каждого человека и общества в целом на

демографическую ситуацию страны.

"Наркомания- одна из главных угроз общественному здоровью". Правовые основы государственной политики в сфере контроля за оборотом наркотических средств, психотропных веществ и в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан, государственной и общественной безопасности. Наказания, связанные с наркотическими и психотропными веществами, предусмотренные в Уголовном кодексе РФ. Профилактика наркомании. Психоактивные вещества (ПАВ). Формирование индивидуального негативного отношения к наркотикам. Комплексы профилактики ПАВ.

Тема 3. Безопасность в природной среде и экологическая безопасность ЛР ГВ 1, ЛР ДНВ3, ЛР ЦНП 3, ЛР ЭВ 1 - ЛР ЭВ 5, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, КУУД О 3, ПУУД Со 7, ПРБ 1, ПРБ 2, ПРБ 4, ПРБ8,

"Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера"

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

"Источники опасности в природной среде".

Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоемах. Ориентирование на местности. Современные средства навигации. Безопасность в автономных условиях. Чрезвычайные ситуации природного характера. Возможности прогнозирования и предупреждения.

"Экологическая безопасность и охрана окружающей среды."

Нормирование и контроль качества окружающей среды. Правила использования питьевой воды.

Качество продуктов питания. Правила их хранения и употребления. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). ФЗ №7 "Об охране окружающей среды". Средства защиты и предупреждения от экологических опасностей. Основные виды экологических знаков.

"Техногенные аварии и катастрофы".

Основные причины их возникновения. Виды техногенных ЧС: транспортные, химические, радиоактивные аварии, пожары и взрывы. Правила поведения.

Тема 4. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций. ЛР ГВ1, ЛР ГВ2, ЛР ГВ 5, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 2, ЛР ДНВ 3, ЛР ЦНП 3, ЛР ТВ 1, ЛР ТВ 2, ЛР ТВ 4, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, РУУД Со 7, ПРб 2, ПРб 9, ПРб 10, ПРб 11, ПРб 12.

"Основы законодательства РФ по организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций".

Основные направления деятельности государства по защите населения от ЧС. Права, обязанности и ответственность гражданина в области организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Структура, основные задачи, функциональные и территориальные подсистемы РСЧС. Структура, задачи, деятельность МЧС, Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей (ОКСИОН). Цель, задачи, режимы функционирования.

"Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи на современном этапе".

Структура и органы управления гражданской обороной.

Оповещение и информирование об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Подготовка обучаемых гражданской обороне в общеобразовательных организациях. Действия по сигналам гражданской обороны. Правила поведения населения в зонах химического и радиационного загрязнения; при угрозе ЧС при ведении военных действий..

Оказание первой помощи при поражении АХОП. Эвакуация гражданского населения и её виды.

"Средства и способы защиты населения".

Средства индивидуальной защиты населения. СИЗ

органов дыхания и кожи. Использование медицинских СИЗ. Инженерная защита населения и неотложные работы в зоне поражения. Защитные сооружения ГО. Размещение населения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные работы и другие неотложные работы в зоне поражения.

Приемы и способы выполнения спасательных работ. Соблюдение мер безопасности при работах.

Тема 5. Основы противодействия экстремизму и терроризму. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ГВ 4, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 5, ЛР ЦНП 3, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, КУУД О 3, ПРб 1, ПРб 2, ПРб 6, ПРб 9, ПРб 11, ПРб 12.

"Экстремизм и терроризм на современном этапе".

Деструктивные молодежные субкультуры и экстремистские объединения. Правила безопасности, чтобы не попасть в сферу влияния неформальной группировки. Наиболее опасные проявления экстремизма. Вивы террористической деятельности. Уголовная ответственность граждан за участие в экстремистской и террористической деятельности. Противодействие на государственном уровне. НАК, его предназначение, основные задачи. Федеральный оперативный штаб. Уровни террористической опасности, соответствующие меры по обеспечению безопасности. Особенности проведения контртеррористических операций.

Тема 6. Основы обороны государства. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, ЛР ДНВ 2, 1, ПРБ 1, ПРБ 10, ПРБ 12.

"Предназначение Вооруженных Сил РФ."

Стратегические национальные приоритеты Российской Федерации. Обеспечение национальной безопасности. Цели обороны. Военная доктрина РФ. Основные задачи РФ по сдерживанию и предотвращению военных конфликтов. Гибридная война и способы противодействия ей.

"История создания Вооруженных сил России."

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.

Создание советских ВС. Победа в Великой Отечественной войне. ВС Советского Союза в 1946-1991 гг. ВС РФ (созданы в 1992 г). Дни воинской славы России. Памятные даты России.

"Основные составляющие воинской обязанности в мирное и военное время".

Организация воинского учета. Подготовка граждан к военной службе.

"Правовые основы воинской службы".

Обеспечение прав, соблюдение обязанностей гражданина во время призыва и прохождения военной службы, увольнения и пребывания в запасе.

"Структура ВС РФ".

Виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи.

Тема 7. Элементы начальной военной подготовки. ЛР ГВ 1, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, 1, ПРБ 1, ПРБ 10, ПРБ 11, ПРБ 12.

"Виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений Вооруженных Сил Российской Федерации".

Оружие пехотинца и правила обращения с ним. Автомат Калашникова (АК-74). Основы и правила стрельбы. Устройство и принцип действия ручных гранат. Ручная осколочная граната Ф-1. Действия в современном общевойсковом бою. Состав и вооружение мотострелкового отделения на БМП.

Инженерное оборудование позиции солдата. Одиночный окоп.

Способы и средства защиты в бою".

Способы передвижения в бою при действии в пешем порядке. Средства индивидуальной защиты и оказание помощи в бою. Фильтрующий противогаз. Респиратор. Общевоинской защитный комплект (ОЗК). Табельные медицинские средства индивидуальной защиты. Первая помощь в бою.

Различные способы переноски и оттаскивания раненых с поля боя. Сооружения для защиты, убежища для личного состава. Открытая щель. Перекрытая щель. Блиндаж. Укрытия для боевой техники. Убежища для личного состава.

Тема 8.

Военно-профессиональная деятельность. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, ЛР ТВ 3, ПРБ 1, ПРБ 10, ПРБ 11, ПРБ 12.

"Призыв на военную службу".

Воинская обязанность граждан Российской Федерации в мирное время, в период мобилизации, военного положения и в военное время. Граждане, подлежащие призыву на военную службу, Отсрочка от призыва.

"Выбор воинской профессии".

Индивидуальные качества, которыми должны обладать претенденты на командные должности, военные связисты, водители, военнослужащие, находящиеся на должностях специального назначения. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России.

"Воинские символы, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации".

Знаки отличия, почетные государственные награды за особые заслуги. Традиции, ритуалы ВС РФ. Воинский долг. Дружба и воинское товарищество. Порядок вручения Боевого знамени воинской части и приведения к Военной присяге.

"Поступление на военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба".

Тема 9. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. ЛР ГВ 1 , ЛР ФВ , ПУУД БЛД 11, РУУД Со 7, ПРБ 1, ПРБ 5.

"Освоение основ медицинских знаний".

Основы законодательства РФ в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Среда обитания человека. Санитарно-эпидемиологическая обстановка. Карантин. Виды неинфекционных заболеваний. Как избежать их возникновения. Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний. Виды инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний. Вакцинация.

"Биологическая безопасность".

Биолого-социальные чрезвычайные ситуации. Источник биолого-социальной чрезвычайной ситуации. Безопасность при их возникновении. Способы личной защиты в случае сообщения об эпидемии. Пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19. Правила её профилактики. Первая помощь и правила её оказания. Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи. Правила вызова скорой медпомощи. Уголовная ответственность за оставление пострадавшего, находящегося в беспомощном состоянии. Оказание первой помощи пострадавшему. до передачи в руки скорой медицинской помощи. Реанимационные мероприятия.

"Неотложные мероприятия при ОСН, травмах, ранениях".

Первая помощь при нарушении сердечной деятельности. Острая сердечная недостаточность. Первая помощь при травмах и травматическом шоке. Первая помощь при ранениях. Виды ран.

"Первая помощь при кровотечениях, ожогах, отравлениях".

Кровотечения наружные и внутренние. Правила оказания первой помощи при различных видах кровотечений. Первая помощь при острой боли в животе, эпилепсии, ожогах. Первая помощь при пищевых отравлениях и отравлениях угарным газом, бытовой химией, удобрениями, средствами для уничтожения грызунов и насекомых, лекарственными препаратами и алкоголем, кислотами и щелочами.

"Первая помощь при утоплении, коме, отравлении психоактивными веществами". Общие признаки отравления психоактивными веществами. Составы аптечек для оказания первой помощи в различных условиях. Правила и способы транспортировки пострадавших.

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Основы комплексной безопасности ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ГВ 5, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 2, ЛР ДНВ 3, ЛР ЭВ 1, ЛР ЭВ 3, ЛР ЦНП 1, ЛР ЦНП 2, ЛР ЦНП 3, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 10, ПУУД БЛД 11, ПУУД РСИ1, ПУУД РСИ4, ПУУД РСИ5, КУУД О1, КУУД О3, КУУД О4, РУУД Со7, ПРБ 1, ПРБ 2, ПРБ 3, ПРБ 6, ПРБ 7, ПРБ 8.

Практическая работа №1 «Классификация опасностей»

Выполнение практических заданий по теме.

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №2 «Способы бесконфликтного общения»

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №3

"Безопасность в городской среде."

Семинар-практикум №1 " ПДД для СИМ" Безопасное поведение на различных видах транспорта.

Электросамокат. Питбайк. Моноколесо. Сегвей. Гироскутер. Основные меры безопасности при езде на средствах индивидуальной мобильности.

Семинар-практикум №2. "Информационная безопасность Российской Федерации. Угроза информационной безопасности. Гражданская, административная и уголовная ответственность в информационной среде". Защита реферата, выступление с сообщением.

Тема 2. Основы здорового образа жизни ЛР ГВ1, ЛР ГВ5, ЛР ДНВ 3, ЛР ЦНП 3, ЛР ФВ 1-3, ПУУД БЛД 10, ПУУД БЛД 11, ПУУД РСИ 1, ПУУД РСИ 2, ПУУД Со 7, ПРБ5.

Практическая работа № 4 «Способы оценки состояния физического здоровья»

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №5

«Рациональное питание. Принципы рационального питания. Составление суточного пищевого рациона»

Семинар-практикум №3 "Вредные привычки: причины и профилактика"

Публичная защита реферата, дискуссия по теме.

Тема 3. Безопасность в природной среде и экологическая безопасность ЛР ГВ 1, ЛР ДНВ3, ЛР ЦНП 3, ЛР ЭВ 1 - ЛР ЭВ 5, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, КУУД О 3, РУУД Со 7, ПРБ 1, ПРБ 2, ПРБ 4, ПРБ8,

Практическая работа №6 «Изучение классификации чрезвычайных ситуаций»

Выполнение практических заданий по теме.

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №7 «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии».

Практическая работа № 8 Техногенные чрезвычайные ситуации, причины их возникновения, экологические последствия и меры безопасности

Тема 4. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций. ЛР ГВ1, ЛР ГВ2, ЛР ГВ 5, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 2, ЛР ДНВ 3, ЛР ЦНП 3, ЛР ТВ 1, ЛР ТВ 2, ЛР ТВ 4, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, РУУД Со 7, ПРБ 2, ПРБ 9, ПРБ 10, ПРБ 11, ПРБ 12.

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа № 9

«Решение ситуационных задач по ФЗ №65 «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

Практическая работа №10 «Планирование и проведение мероприятий гражданской обороны»

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №11 «Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики»

Тема 5. Основы противодействия экстремизму и терроризму. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ГВ 4, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 5, ЛР ЦНП 3, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, КУУД О 3, ПРБ 1, ПРБ 2, ПРБ 6, ПРБ 9, ПРБ 11, ПРБ 12.

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №12 «Формирование антитеррористического поведения. Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму»

Тема 6. Основы обороны государства. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, ЛР ДНВ 2, 1, ПРБ 1, ПРБ 10, ПРБ 12.

Практическая работа №13 «Определение роли Вооружённых Сил РФ как основы обороны государства»

Практическая работа №14 «Выявление порядка подготовки военных кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации»

Практическая работа №15 «Определение правовой основы военной службы»

Тема 7. Элементы начальной военной подготовки. ЛР ГВ 1, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, 1, ПРБ 1, ПРБ 10, ПРБ 11, ПРБ 12.

Практическая работа №16 «Изучение основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные специальностям СПО»

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №17

«Строевая подготовка».

Строевая подготовка. Строи и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия.

Выполнение воинского приветствия.

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №18

«Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК».

Тема 8.

Военно-профессиональная деятельность. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, ЛР ТВ 3, ПРБ 1, ПРБ 10, ПРБ 11, ПРБ 12.

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №19 «Отработка порядка приема Военной присяги»

Практическая работа №20 «Изучение примеров героизма и войскового товарищества российских воинов»

Практическая работа №21 «Дни воинской славы»

Практическая работа №22 «Альтернативная служба»

Тема 9. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. ЛР ГВ 1, ЛР ФВ, ПУУД БЛД 11, РУУД Со 7, ПРБ 1, ПРБ 5.

Практическая работа №23 «Оказание реанимационной помощи»

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №24 «Первая медицинская помощь при кровотечениях».

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №25 «Оказание первой помощи пострадавшим»

Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль).

Практическая работа №26 «Оказание первой медицинской помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах)»

7.3. Содержание самостоятельной работы

<p>Тема 1. Основы комплексной безопасности ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ГВ 5, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 2, ЛР ДНВ 3, ЛР ЭВ 1, ЛР ЭВ 3, ЛР ЦНП 1, ЛР ЦНП 2, ЛР ЦНП 3, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 10, ПУУД БЛД 11, ПУУД РСИ1, ПУУД РСИ4, ПУУД РСИ5, КУУД О1, КУУД О3, КУУД О4, РУУД Со7, ПРБ 1, ПРБ 2, ПРБ 3, ПРБ 6, ПРБ 7, ПРБ 8.</p> <p>"ПДД для средств индивидуальной мобильности". Изучение материалов лекции и источников литературы для подготовки сообщения.</p> <p>Изучение материалов лекций и рекомендованных источников литературы по теме "Информационная безопасность детей. Правила информационной безопасности в социальных сетях. Адреса электронной почты. Никнейм. Как не стать жертвой информационной войны."</p> <p>Изучение материалов лекций и рекомендованных источников литературы. Подготовка к практическим работам.</p>
<p>Тема 2. Основы здорового образа жизни ЛР ГВ1, ЛР ГВ5, ЛР ДНВ 3, ЛР ЦНП 3, ЛР ФВ 1-3, ПУУД БЛД 10, ПУУД БЛД 11, ПУУД РСИ 1, ПУУД РСИ 2, ПУУД Со 7, ПРБ5.</p> <p>Изучение материалов лекций и рекомендованных источников литературы.</p> <p>Подготовка реферата, сообщения.</p>
<p>Тема 3. Безопасность в природной среде и экологическая безопасность ЛР ГВ 1, ЛР ДНВ3, ЛР ЦНП 3, ЛР ЭВ 1 - ЛР ЭВ 5, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, КУУД О 3, РУУД Со 7, ПРБ 1, ПРБ 2, ПРБ 4, ПРБ8,</p> <p>Изучение материалов лекции и рекомендуемых источников литературы. Подготовка к выполнению практических работ.</p>
<p>Тема 4. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций. ЛР ГВ1, ЛР ГВ2, ЛР ГВ 5, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 2, ЛР ДНВ 3, ЛР ЦНП 3, ЛР ТВ 1, ЛР ТВ 2, ЛР ТВ 4, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 2, ПУУД БЛД 3, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, РУУД Со 7, ПРБ 2, ПРБ 9, ПРБ 10, ПРБ 11, ПРБ 12.</p> <p>Изучение материалов лекций и рекомендованных источников литературы. Подготовка к выполнению практических работ.</p>
<p>Тема 5. Основы противодействия экстремизму и терроризму. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ГВ 4, ЛР ГВ 6, ЛР ДНВ 5, ЛР ЦНП 3, ПУУД БЛД 1, ПУУД БЛД 4, ПУУД БЛД 11, КУУД О 3, ПРБ 1, ПРБ 2, ПРБ 6, ПРБ 9, ПРБ 11, ПРБ 12.</p> <p>Изучение материалов лекций и рекомендованных источников литературы по теме "Формирование антитеррористического поведения".</p>
<p>Тема 6. Основы обороны государства. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, ЛР ДНВ 2, 1, ПРБ 1, ПРБ 10, ПРБ 12.</p> <p>Изучение материалов лекции и рекомендованных источников литературы. подготовка к практическим работам.</p> <p>Изучение материалов лекции и рекомендуемых источников литературы по теме: "Структура ВС РФ. Виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи". Подготовка к тестовому заданию.</p>
<p>Тема 7. Элементы начальной военной подготовки. ЛР ГВ 1, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, 1, ПРБ 1, ПРБ 10, ПРБ 11, ПРБ 12.</p> <p>Изучение материалов лекций и рекомендованных источников литературы. Подготовка к практическим работам.</p>

Тема 8.

Военно-профессиональная деятельность. ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛР ГВ 3, ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 2, ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1, ЛР ТВ 3, ПРБ 1, ПРБ 10, ПРБ 11, ПРБ 12.

Изучение материалов лекции и дополнительных источников литературы.

Тема 9. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. ЛР ГВ 1, ЛР ФВ, ПУУД БЛД 11, РУУД Со 7, ПРБ 1, ПРБ 5.

Изучение материалов лекции и дополнительных источников литературы. Подготовка к выполнению практических работ по теме.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 1

7.3.2. Практические задания по предмету для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 2

7.3.3. Перечень курсовых работ
Не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося
Материалы не размещаются

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
Не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы
Не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедры обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения предмета, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по предмету в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение предмета по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Данченко С.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник заданий для абитуриентов [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 67 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1575757>
2. Карпенко В.Н., Карпенко И.А., Багана Ж. Основы безопасности жизнедеятельности и охраны труда в хореографии [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 141 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1863802>
3. Горский В.А., Ким С.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2021. - 400 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1877648>
4. Резчиков Е. А., Рязанцева А. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы [Электронный ресурс]: учебник для соо. - Москва: Юрайт, 2022. - 634 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/509258>

Дополнительная литература:

1. Белов С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2020. - 350 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/453161>
2. Халилов Ш.А., Маликов А. Н., Гневанов В. П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательский Дом "ФОРУМ", 2022. - 576 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1815484>
3. Резчиков Е. А., Рязанцева А. В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 639 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495884>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Консультант+. Срок действия лицензии до 31.12.2023

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ

Реализация учебного предмета осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

**7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к
дифференцированному зачету**

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Вредные привычки и их профилактика.
3. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
4. Значение двигательной активности для здоровья человека
5. Знания, умения и навыки, необходимые для автономного существования человека в природных условиях
6. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, защита населения от их последствий.
7. Способы оказания первой помощи пострадавшим в условиях автономного существования.
8. Основные способы охоты и рыбной ловли в условиях автономного существования.
9. Основные способы подачи сигналов помощи.
10. Правила поведения в группе в условиях автономного существования
11. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
12. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
13. Терроризм: основные понятия и признаки.
14. Правовые основы борьбы с терроризмом.
15. Правила поведения при угрозе террористического акта и захвате в заложники
16. Правила поведения в зоне локальных конфликтов
17. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
18. РСЧС, история создания, предназначение, структура и задачи.
19. Гражданская оборона, основные понятия и определения, структура и задачи ГО.
20. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.
21. Основные правила оказания первой помощи пострадавшим.
22. Первая помощь при остановке сердца. Сердечно-легочная реанимация.
23. Первая медицинская (доврачебная) помощь при ожогах различной степени тяжести.
24. Первая медицинская (доврачебная) помощь при переломах конечностей.
25. Первая медицинская (доврачебная) помощь при различных (артериальных и венозных) кровотечениях.
26. Первая медицинская (доврачебная) помощь при потере сознания, обмороке.
27. Инфаркт, его первые признаки и неотложная помощь до приезда врачей.
28. Инсульт: его причины, основные признаки и правила оказания первой помощи.
29. Алгоритм действий при подозрении на сотрясение головного мозга.
30. Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.
31. Первая медицинская (доврачебная) помощь при утоплении.
32. Первая медицинская (доврачебная) помощь при обморожении.
33. Первая медицинская (доврачебная) помощь при солнечном или тепловом ударе.
34. Первая помощь при поражении электрическим током.
35. Первая помощь при ранениях и травмах. Наложение повязок и жгута-повязки
36. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации, ее связь с историей и становлением Российского государства
37. Основные задачи современных Вооруженных Сил России.

38. Роль и место Вооруженных Сил Российской Федерации в системе обеспечения национальной безопасности страны.
39. Основные понятия о воинской обязанности
40. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил, рода войск Другие войска. Их состав и предназначение.
41. Подготовка граждан к военной службе (Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе).
42. Статус военнослужащего, его права и свободы.
43. Организация призыва на военную службу
44. Военная служба по призыву; ее особенности.
45. Особенности военной службы по контракту.
46. Альтернативная гражданская служба.
47. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе
48. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации
49. Основные виды и особенности воинской деятельности
50. Воинская дисциплина, ее сущность и значение

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к дифференцированному зачету

Решить ситуационные задачи:

1. Вы смотрите телевизор, внезапно пропало изображение, послышалось гудение, ощущается запах гари. Ваши действия.
2. Зайдя в подъезд дома, вы ощутили сильный запах дыма. Ваши действия.
3. Возвращаясь домой, вы обнаружили, что дверь квартиры взломана или открыта. Ваши действия.
4. Открыв дверь квартиры, вы обнаружили в ней посторонних. Ваши действия.
5. Слышится шум и крик о помощи в подъезде вашего дома. Ваши действия.
6. На вас совершено нападение в лифте. Ваши действия.
7. В здании вас застало землетрясение. Ваши действия.
8. Получен сигнал об угрозе затопления или наводнения. Ваши действия.
9. Произошел взрыв на автономной электростанции, возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.
10. В районе вашего проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.
11. Какие меры предосторожности необходимо предпринять, собираясь на прогулку в лес?
12. Какие действия вы предпринимаете, если заблудились в лесу?
13. Ваши действия при нападении собаки.
14. Вы решили искупаться в незнакомом водоеме, какие меры предосторожности необходимо принять?
15. Вам необходимо пересечь водоем по льду. Как это правильно сделать?
16. Какие меры безопасности предпримите, возвращаясь поздно вечером домой?
17. Загорелся магнитофон. Вилка из розетки не вытаскивается. Ваши действия.
18. Вернувшись домой, вы ощутили запах газа в квартире. Ваши действия.
19. В чем заключается криминогенная опасность общественного транспорта? Какие меры безопасности необходимо соблюдать при пользовании им?
20. Какие опасные ситуации могут возникнуть в подъезде дома? Какие правила безопасного поведения необходимо соблюдать при входе в подъезд и квартиру?
21. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при сотрясении головного мозга:
 - 1) Срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову положить холод;
 - 2) наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение;
 - 3) дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение.
22. Составьте алгоритм оказания экстренной реанимационной помощи пострадавшему:
 - 1) положить пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность;
 - 2) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
 - 3) провести прекардиальный удар в область грудины;
 - 4) приступить к непрямому массажу сердца и вентиляции легких, вызвать «скорую помощь».
23. Во время грозы рядом с группой людей ударила молния, один человек упал. При осмотре пострадавшего на его теле обнаружили обширные красные полосы и явное отсутствие признаков жизни. Каковы Ваши действия?

24. Определите последовательность оказания первой помощи при химическом ожоге щелочью:

- 1) Промыть кожу проточной водой;
- 2) промыть пострадавшее место 1-2%-ным раствором уксусной или лимонной кислоты;
- 3) удалить одежду, пропитанную щелочью;
- 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- 5) дать обезболивающее средство.

25. Составьте алгоритм оказания первой помощи при вывихах:

- 1) Обеспечить поврежденной конечности покой;
- 2) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питье;
- 3) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

26. Как оказать первую помощь при закрытых переломах?

- 1) Провести иммобилизацию места перелома;
- 2) устранить искривление конечности;
- 3) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

27. Составьте алгоритм наложения жгута при артериальном кровотечении:

- 1) Прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- 2) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
- 3) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
- 4) доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
- 5) на 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

28. Оцените приведенную ниже ситуацию с точки зрения правильности оказания первой помощи. Какие ошибки были сделаны пострадавшим и его окружением?

В природном парке мужчину укусила гадюка. Друзья начали оказывать ему первую помощь. В аптечке был антигистаминный препарат, такие дают в первую очередь при укусах змей. Друг начал отсасывать яд из раны. Давали пить воду, наложили легкую повязку выше раны. Вечером пожарили шашлыки, выпили.

Наутро у пострадавшего опухла рука, она стала деревянной, не сгибалась, кружилась голова. Посадили в машину, намертво перетянули руку, то есть наложили очень тугую повязку. Приехав в город, тут же вызвали «скорую помощь».

29. Больной М., 30 лет. Во время пожара в результате воспламенения одежды получил ожог правого плеча и предплечья общей площадью около 8%. В чем заключается первая помощь пострадавшему?

30. Больной М., 30 лет. Во время пожара в результате воспламенения одежды получил ожог правого плеча и предплечья общей площадью около 8%. В чем заключается первая помощь пострадавшему?

**Приложение 4
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического
совета колледжа

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
по учебному предмету
Основы безопасности жизнедеятельности**

Типовые задания для оценивания сформированных знаний и умений

Тестовые задания

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Тест №1

Знания:

- общие понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- факторы, способствующие укреплению здоровья;
- вредные привычки, их влияние на здоровье человека;
- значение двигательной активности;

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом

4. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

Тема 3 Безопасность в природной среде и экологическая безопасность.

Тест №2

Знания:

- понятие «чрезвычайных ситуаций», их классификация;
- природные чрезвычайные ситуации, механизмы их возникновения;
- экологические и иные последствия и меры безопасности;
- правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций;

1. Выберите правильный ответ:

Чрезвычайные ситуации природного характера — это такие ЧС, которые возникли вследствие:

- а) пожаров и разрушений;
- б) противоправных действий;
- в) применения оружия в условиях боевых действий;
- г) опасных природных явлений;

2. Выберите правильный ответ:

К метеорологическим опасным природным явлениям относятся:

- а) бури
- б) тайфуны
- в) землетрясения

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов:

Находясь на первом этаже здания, вы почувствовали первые толчки землетрясения.

Вы должны:

- 1) спрятаться под стол, кровать или в платяной шкаф, закрыв лицо руками;
- 2) выпрыгнуть в окна или лоджии на землю и отбежать от здания;
- 3) собрать вещи и документы, а затем выбежать на улицу;
- 4) взять детей или беспомощного человека и срочно выбежать на улицу.

4. Укажите неверный ответ:

Если вы оказались в зоне лесного пожара, то, прежде всего, необходимо ...

- а) покинуть место пожара перпендикулярно направлению ветра;
- б) для преодоления недостатка кислорода пригнуться к земле, и дышать через мокрый платок;
- в) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- г) накрыть голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой и окунуться в ближайший водоем.

5. Обстоятельства военного, экономического, криминального, политического и семейно-бытового характера относятся к ...

- а) ЧС техногенного характера;
- б) ЧС природного характера;
- в) экологического характера;
- г) ЧС социального характера.

6. В условиях неконтролируемого увеличения общественной антропогенной доли потребления продукта биосферы может возникнуть ЧС _____ характера.

- а) военного;
- б) экономического;
- в) криминального;
- г) политического.

7. Если тормозит машина и пассажиры просят показать им дорогу, следует ...

- а) сесть в машину и показать дорогу;
- б) следует подойти поближе, подробно рассказать о дороге и показать её;
- в) пойти рядом с машиной, показывая дорогу;
- г) говорить с шофером и пассажирами, стоя на некотором расстоянии от машины.

8. Сложные уголовные виды деятельности, осуществляемые в широких масштабах организациями, имеющими внутреннюю структуру, получающие финансовую прибыль и приобретшие власть путем создания и эксплуатации рынков незаконных товаров и услуг, называются ...

- а) организованная преступность;
- б) бандитизм;
- в) экстремизм;
- г) терроризм.

9. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов:

Каковыми должны быть действия населения при угрозе урагана или смерча:

- а) принять меры противопожарной безопасности;
- б) закрыть чердачные и вентиляционные люки и отверстия;
- в) закрыть окна и форточки, стекла укрепить полосками бумаги или скотчем;
- г) закрепить все, что может быть унесено ураганом;
- д) укрыться в прочном надежном укрытии (подвал, ванна, санузел и т.д.);
- е) уехать в другой населенный пункт.

10. Выберите правильный ответ

Ветер большой разрушительной силы, значительной продолжительности и скоростью 32 м/с называется

- а) вихрем;

- б) торнадо;
- в) ураганом;
- г) смерч

Тема 4 Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Тест № 3.

Знания:

- единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
- история ее создания, предназначение, структура;
- задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций;

1. Какая из этих организаций была создана первой?

- А. РСЧС;
- Б. ГО;
- В. Корпус спасателей;
- Г. МЧС.

2. Законы и другие документы по вопросам защиты населения система РСЧС:

- А. Изучает;
- Б. Выполняет;
- В. Разрабатывает;
- Г. Согласовывает с Президентом РФ.

3. РСЧС функционирует в режимах (уберите лишнее):

- А. Боевой готовности;
- Б. Повседневной деятельности;
- В. Повышенной готовности;
- Г. Чрезвычайной Ситуации.

4. Какое из подразделений входит в состав РСЧС?

- А. Патрульно-постовая служба;
- Б. Лечебно-профилактическая служба;
- В. Поисково-спасательная служба.

5. Международное гуманитарное право в ходе ведения войны запрещает:

- А. Захватывать военное имущество сдавшегося противника;
- Б. Наносить серьезный или долговременный ущерб природной среде;
- В. Перевозить военнопленных не предназначенным для них транспортом.

6. Причиной взрывов на промышленных предприятиях может быть:

- А. Понижение давления в технологическом оборудовании, отсутствие специальных приборов, указывающих превышение концентрации химически опасных веществ;
- Б. Несвоевременное проведение ремонтных работ, повышение температуры и давления внутри производственного оборудования;
- В. Отсутствие специальных устройств удаления дыма, легкообрасываемых конструкций во взрывоопасных производствах, наличие инертных газов в зоне взрыва.

7. Объект, при аварии или разрушении которого могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами,- это:

- А. Химически опасный объект;
- Б. Пожароопасный объект;
- В. Гидродинамически опасный объект;

7. **Назвать закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:**

- А. Федеральный закон «О гражданской обороне»;
- Б. Федеральный закон «Об обороне»;
- В. закон Российской Федерации «О безопасности»;
- Г. Федеральный закон «О защите населения и территорий от Чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

8. **Какие пять уровней имеет РСЧС:**

- А. объектовый, местный, территориальный, региональный, федеральный;
- Б. производственный, поселковый, территориальный, федеральный;
- В. объектовый, местный, районный, региональный, республиканский;
- Г. районный, поселковый, городской, объектовый, федеральный

10. **Какой вид оружия относится к оружию массового поражения?**

- А. спортивная;
- Б. ядерная;
- В. охотничье;
- Г. огнестрельное;
- Д. холодная.

Тема 6. Основы обороны государства.

Тест №4

Знания:

- история создания Вооруженных Сил России.
- организация вооруженных сил Российского государства на разных исторических этапах;
- военные реформы в России;

1. **В борьбе с боярским самовластием в 50 гг. XVI в. Иван Грозный**

- 1. Частично ограничил местничество;
- 2. Ликвидировал систему боярских кормлений;
- 3. Создал органы местного самоуправления;
- 4. Верно все указанное.

2. **Постоянное стрелецкое войско с огнестрельным оружием стали создавать:**

- 1. Еще в период борьбы с Ордой;
- 2. При царице Софье;
- 3. В 50-х годах XVI в. во время реформ Ивана IV;
- 4. Первый полк стрельцов участвовал в Куликовской битве.

3. **Что нельзя отнести к военной реформе Ивана IV?**

- 1. Создание избранной тысячи;
- 2. Принятие Уложения о службе;
- 3. Создание российского флота;
- 4. Создание стрелецких полков.

4. **Новые органы управления, созданные при Петре I и заменившие систему приказов, назывались**

1. Министерства
2. Ведомства
3. Коллегии
4. Привилегии

5. Что из названного относилось к военным реформам Петра I?

1. Создание первых полков нового строя;
2. Введение рекрутской повинности;
3. Создание школ для подготовки сухопутных и морских офицеров;
4. Введение всеобщей воинской повинности;
5. учреждение Сената;
6. создание военной коллегии.

6. Какой документ, принятый в правление Петра I, определял порядок работы коллегий?

1. Главный магистрат.
2. Генеральный регламент.
3. "Табель о рангах".
4. Высочайший указ.

7. Когда или кем был введен термин "защитника отечества"?

1. Петром I;
2. Иваном Грозным;
3. Милютиным;
4. В 1917г.

8. Главным в военной реформе Александра II было

1. Отмена поместного войска;
2. Создание военного флота;
3. Переход от рекрутского набора в армии к всеобщей воинской повинности;
4. Создание стрелецкого войска.

9. По какому принципу формировалась Красная Армия в 1917г.

1. По рекомендациям от партийных организаций;
2. По рекомендациям от войсковых, партийных организаций;
3. По рекомендациям от войсковых, партийных и профсоюзных организаций
4. По принципу добровольности и рекомендациям от войсковых, партийных и профсоюзных организаций.

10. С какого времени 23 февраля стал отмечаться как День Защитника Отечества?

1. С февраля 1918г.
2. С 29.01.18.
3. С 1992 г.
4. С 1991г.

Тест №5

Знания:

- основные понятия о воинской обязанности;
- воинский учет, его организация и предназначение;
- обязанности граждан по воинскому учету;

1. Что такое оборона Российской Федерации?

- а. Военное учреждение;
- б. Военные законы;
- в. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооружённому нападению на противника;

г. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.

2. Дополни предложение.

Воинская обязанность-это...

- а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;
- б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;
- в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

3. Что предусматривает воинская обязанность граждан в период мобилизации, военного положения и в военное время?

- а. отсрочку от военной службы;
- б. призыв на военную службу;
- в. прохождение военной службы;
- г. военное обучение;
- д. призыв на военные сборы и их прохождение.

4. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, не являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?

- а. моральная и материальная ответственность;
- б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

5. Что предусматривает обязательная подготовка к военной службе?

- а. подготовку по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях и учебных пунктах органов местного самоуправления;
- б. участие в военно-патриотической работе и подготовку в военно-патриотических объединениях;
- в. членство в какой-либо организации, имеющей военную направленность;
- г. овладение одной или несколькими военно-учётными специальностями;
- д. прохождение медицинского освидетельствования.

6. Какая может быть вынесена оценка по результатам профессионального психологического отбора о пригодности гражданина к исполнению обязанностей в сфере военной деятельности?

- а. рекомендуется вне очереди - высшая категория профессиональной пригодности;
- б. рекомендуется в первую очередь – первая категория профессиональной пригодности;
- в. рекомендуется – вторая категория профессиональной пригодности;
- г. рекомендуется условно – третья категория профессиональной пригодности;
- д. не рекомендуется – четвёртая категория профессиональной пригодности.

7. Что рекомендуется делать гражданам в рамках добровольной подготовки к военной службе?

- а. ежедневно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики;
- б. заниматься военно-прикладными видами спорта;
- в. обучаться по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в ВУЗах.
- г. обучаться в соответствии с дополнительными образовательными программами.

8. Из приведенных волевых качеств определите те, которые необходимы для выполнения воинского долга.

- а. выдержка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей;
- б. агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам;
- в. терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям.

9. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов – это:

- а. патриотизм; б. героизм; в. воинский долг.

10. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:

- а. победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 г.;
- б. разгрома Советской Армией немецко-фашистских войск под Сталинградом в 1943;
- в. снятие блокады города Ленинграда в 1944 г.

Тема 9. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Тест №6

Знания:

- основы медицинских знаний;
- оказание первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений);
- основные инфекционные заболевания и их профилактика;

1. Каковы основные признаки наружного кровотечения?

- а. медленное и тягучее кровотечение;
- б. быстрое и пульсирующее кровотечение;
- в. сильная боль в поврежденной части тела;
- г. кровь ярко-красного цвета;
- д. кровь темно-красного цвета.

2. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

- а. кровь спокойно вытекает из раны;
- б. кровь фонтанирует из раны;
- в. кровь ярко-красного цвета;
- г. кровь темно-красного цвета;
- д. слабость.

3. Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

4. Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?

- а. сапрофиты;
- б. спорифиты;
- в. условно патогенные;
- г. болезнетворные (патогенные);
- д. безусловно патогенные.

5. Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?

- а. снижение температуры тела;

- б. подъём температуры тела;
- в. озноб, разбитость во всём теле;
- г. головная боль.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

- а. провести иммобилизацию места перелома;
- б. устранить искривление конечности;
- в. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

7. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?

- а. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
- б. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
- в. на голову пострадавшему положить холод;
- г. вызвать врача.

8. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?

- а. положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
- б. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
- в. произвести прекардиальный удар в область грудины;
- г. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

9. Максимальное время наложения жгута летом не более:

- а) 30 минут; б) 60 минут; в) 90 минут; г) 120 минут.

10. При закрытом переломе бедра необходимо:

- а. попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;
- б. дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;
- в. дать обезболивающее средство, положить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

Практическая работа

Тема 1. Основы комплексной безопасности

Практическая работа № 1 «Классификация опасностей»

Цель: Закрепление теоретических знаний о классификации ЧС и приобретение практических умений в составлении памяток поведение населения в ЧС

Задачи:

1. Заполнить таблицу «Классификация ЧС»
2. Составить памятки поведения населения в ЧС

Выполнение практических заданий по теме.

Распределить опасности в зависимости от причин возникновения:

1. физические 2. химические 3. биологические 4. эргономические 5. природные
- Электрический ток, попадание в воздух токсичных веществ, несоблюдение допустимых показателей тяжести, попадание в воздух мутагенных веществ, воздействие вибрации, работа с бактериями, скользкие поверхности, образованные льдом, попадание в воздух раздражающих химических веществ, падение с высоты из-за отсутствия ограждения, несоблюдение допустимых показателей напряженности, воздействие солнечного лучистого

тепла, укусы животными, воздействие порывов ветра, пожар, раздавливание животными, воздействие шума.

Контрольные вопросы:

1. Что означает ЧС?
2. Перечислите ЧС по природе возникновения.
3. Перечислите ЧС по масштабам распространения последствий.
4. Перечислите ЧС по причине возникновения.
5. Перечислите ЧС по скорости развития
6. Перечислите ЧС по ведомственной принадлежности.
7. Дайте характеристику ЧС природного происхождения.
8. Дайте характеристику ЧС техногенного характера.

Практическая работа № 2 «Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции».

Цель: формирование у студентов компетентностей в области преодоления конфликтных ситуаций, ознакомление с алгоритмом выхода из конфликтной ситуации.

Задание.

1. **Проанализировать** одну из конфликтных ситуаций, которая была в вашей жизни (студент – студент, студент- преподаватель, студент – родители, студент – тренер и т.д.) **по предложенному плану.**
2. Используя предложенные **варианты поведения в конфликтных ситуациях (см. «Дополнительный материал»)**, сделайте **выводы** о наиболее правильном поведении в вашем конфликте и тех ошибках, которые вы допустили и постараетесь избежать в будущем.

Практическая работа № 3 «Безопасность в городской среде».

Цель: рассмотрение основных вопросов по теме, формирование у студентов компетентностей в области формирования безопасности правил поведения в местах большого скопления людей.

Город как среда повышенной опасности. Толпа, виды толпы. Паника. Правила поведения в местах большого скопления людей. Безопасность в толпе. Правовые основы самообороны.

Решение ситуационных задач на тему «Поведение в толпе»:

Человек, проходя мимо площади, на которой был организован митинг, заинтересовался происходящим и подошел к трибуне. Вдруг произошел взрыв, в толпе началась паника. Человек не удержался на ногах и упал. Перечислите правила безопасного поведения в толпе. Укажите, какими должны быть действия человека при падении.

Контрольные вопросы

1. С чем связано увеличение числа ЧС социального характера в городе?
2. Каковы характерные признаки поведения человека во время паники?
3. Какие меры следует предпринять, чтобы обеспечить свою безопасность в толпе?
4. Как следует вести себя, если вы оказались в толпе?
5. Какие виды толпы различают?

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Практическая работа № 4 «Способы оценки состояния физического здоровья»

Знать:

- основные составляющие здорового образа жизни;
- влияние **состояния физического здоровья** на безопасность жизнедеятельности человека;

Уметь:

- самостоятельно определять основные показатели физического состояния;
- выявлять причинно-следственные связи значения измеренных показателей и снижения уровня здоровья;

Цели:

1. Оценка состояния здоровья организма.
2. Определение причин снижения уровня здоровья, связанных с образом жизни.

Оборудование: секундомер, прибор для измерения артериального давления

Порядок выполнения работы:

А. Оценка ЧСС проводится путем измерения пульса в течение 1 минуты в положении сидя. Проводить измерения пульса можно на запястье или на сонной артерии, фиксируя время измерения по секундомеру. Мой пульс составляет _____ ударов в минуту.

Сравнительные данные ЧСС приведены в таблице 1.

Таблица 1. ЧСС у начинающих физкультурников

Возраст, лет	ЧСС, уд/мин
12	80
13	78
14	76
15	74
16	71
17	67
18	66

Пульс менее 60 уд/мин часто регистрируется в покое у спортсменов (марафонцев, лыжников, велосипедистов).

Частота пульса менее 40 в минуту в покое может быть следствием патологических изменений в сердце.

Пульс выше 90 ударов в минуту в покое обычно также указывает на патологию сердца.

Б. Сравнение артериального давления (АД) учащихся с должным производится при наличии данных. При наличии прибора для измерения АД можно провести измерение АД. Мое АД составляет _____ / _____ мм.рт. ст.

Таблица 2. Должные величины АД в зависимости от возраста

Возраст, лет	АД (мм.рт. ст.)	
	систолическое	диастолическое
7	94,9	53,2
8	96,6	54,8
9	98,3	56,4
10	100,0	58,0
11	101,7	59,6
12	103,4	61,2
13	105,1	62,8
14	106,8	64,4
15	108,5	66,0
16	110,2	67,6
17	111,9	69,2

18	113,6	70,8
----	-------	------

В. Определение приспособляемости к нагрузке сердечно-сосудистой системы с помощью индекса Руфье. Для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы с помощью индекса Руфье проводят три измерения пульса:

1. Учащиеся в положении сидя после пятиминутного отдыха измеряют пульс P_1 в течение 15 секунд. Команду начала и конца отсчета пульса дает учитель, пользуясь секундомером.

2. Учащиеся по команде учителя одновременно выполняют 30 приседаний за 45 секунд [4]. Сразу после выполнения приседаний в первые 15 секунд учащиеся измеряют пульс P_2 . Этот этап проходит организованнее, если приседания вместе с учащимися выполняет учитель, задавая темп приседаний и контролируя время по секундомеру.

3. Третье измерение пульса P_3 учащиеся проводят также сидя в течение последних 15 секунд первой минуты отдыха после выполнения приседаний. Измерение пульса проводится также по команде и под контролем учителя.

4. Результаты измерений записываются в таблицу 4:

Таблица 3. Показания пульса

Измерения	Показания (удары за 15 сек)	R
P_1		
P_2		
P_3		

5. Вычисления.

Индекс Руфье (R) вычисляется по формуле:

$$R = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10};$$

6. Приспособляемость к нагрузке в зависимости от величины индекса Руфье.

Приспособляемость к нагрузке	Значение R
<i>отличная</i>	≤ 0
<i>хорошая</i>	0 – 5
<i>посредственная</i>	6 – 10
<i>слабая</i>	11 – 15
<i>неудовлетворительная</i>	≥ 15

Выводы: Сделать выводы исходя из целей данной работы путем сравнения собственных показателей с рекомендуемыми значениями параметров здоровья

Практическая работа № 5 «Составление суточного пищевого рациона»

Задание № 1.

Известно, что для восполнения энергозатрат в сутки 14—17-летние юноши должны потреблять с пищей в среднем 2900 ккал, девушки — 2600 ккал. Пользуясь данными табл. 1, подсчитайте, сколько вы расходуете килокалорий в сутки (можно округлять до получаса).

Таблица 1

Расход энергии на различные виды деятельности

Вид деятельности	Энергозатраты, ккал/ч
Сон и отдых лежа	65-77
Уборка постели, умывание	102-144
Чтение, просмотр телевизионных телепередач	90-100
Мытье посуды, глаженьё белья	130-144
Вытирание пыли, подметание полов	167-180
Стирка белья, мытье полов	200-270
Чтение учебника	100-110

Задание №2

Рассчитайте дневной рацион питания, исходя из собственной потребности в килокалориях. Наиболее оптимален четырехразовый прием пищи.

После выполнения расчётов, необходимо записать в таблицу № 3 составленный суточный рацион.

Таблица 3
Суточный рацион питания

Прием пищи	Наименование блюд	Общая масса, г	Общая калорийность
Завтрак			
Обед			
Полдник			
Ужин			

Задание № 3.

Определите оптимальное для вас время приема пищи.

Данные запишите в табл. № 4 и сравните их с рекомендуемыми.

Таблица 4
Часы приема пищи

Прием пищи	Индивидуальное время	Рекомендуемое время
Завтрак		7.30-8.00
Обед		12.30-13.30
Полдник		15.30-16.30
Ужин		18.30-19.30

Обсуждение результатов практической работы:

- 1) Сформулируйте коротко основные принципы рационального питания.
- 2) Сделайте выводы по итогам работы:
Насколько вы придерживаетесь принципов рационального питания.
Как вы считаете, что можно изменить в вашем меню и режиме питания для исправления выявленных недостатков?

Тема 3. Безопасность в природной среде и экологическая.

Практическая работа № 6 «Изучение классификации чрезвычайных ситуаций»

Знать:

- понятие «чрезвычайная ситуация»;
- классификация распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

Уметь:

- анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера;
- выявлять причины их возникновения и возможные последствия;
- проектировать модели личного и коллективного безопасного поведения;

Цель. Закрепление теоретических знаний о классификации ЧС и приобретение практических умений в составлении памяток поведению населения в ЧС

Задачи.

1. Заполнить таблицу «Классификация ЧС»
2. Составить памятки поведения населения в ЧС
3. Заполните таблицу «Классификация ЧС»
4. Составьте памятки поведения населения в ЧС

Контрольные вопросы.

1. Что означает ЧС?
2. Перечислите ЧС по природе возникновения.
3. Перечислите ЧС по масштабам распространения последствий.
4. Перечислите ЧС по причине возникновения.
5. Перечислите ЧС по скорости развития
6. Перечислите ЧС по ведомственной принадлежности.
7. Дайте характеристику ЧС природного происхождения.
8. Дайте характеристику ЧС техногенного характера.

Практическая работа № 7 «Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии».

Цель: освоить модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Задание:

1. Изучить теоретический материал к практической работе.
2. Для закрепления материала напишите короткий рассказ. В этом вам помогут ответы на поставленные вопросы.

Вопросы.

Смоделируйте ситуацию: вы оказались один в условиях дикой природы.

1. При каких обстоятельствах человек может оказаться в условиях вынужденной автономии в природной среде?
2. Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать человек, чтобы решиться на добровольную автономию в природной среде?
3. Как вы будете вести себя в экстремальной ситуации в природной среде?
4. Как вы будете выбираться без компаса?
5. Обоснуйте свой ответ с учётом специфики природой среды вашего региона.

Практическая работа № 8 Техногенные чрезвычайные ситуации, причины их возникновения, экологические последствия и меры безопасности

I. Задачи работы

1. Изучить основные виды техногенных чрезвычайных ситуаций, дать их классификацию.
2. Выявить механизмы возникновения техногенных ЧС и установить роль человеческого фактора для развития техногенных ЧС.
3. Ознакомиться с основными последствиями техногенных аварий, катастроф и происшествий для экономики, природы и человека

4. Изучить методы и способы защиты человека и природы от последствий техногенных ЧС.

II. Материалы и оборудование

1. Таблицы.

2. Видеофильм.

3. Средства индивидуальной защиты.

IV. Теоретическая часть

Изучите материал и ответьте на следующие вопросы:

1. Что называется ЧС техногенного характера и как они классифицируются?

2. Назовите поражающие факторы техногенных ЧС, раскройте понятие: «опасные и вредные факторы».

3. Раскройте механизмы возникновения техногенных ЧС, роль человека и техники в развитии ЧС.

4. Каковы экологические последствия техногенных ЧС, связанных с выбросом в окружающую среду опасных биологических, химических и радиоактивных веществ?

V. Выводы по работе

Тема 4. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Практическая работа № 9 «Решение ситуационных задач по ФЗ №65 «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

Знать:

- определение РСЧС, предназначение, структура;

- задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций

Уметь:

- выявлять причины и последствия возникновения;

- проектировать способы защиты населения и территорий от ЧС;

Цель. Закрепление теоретических знаний о РСЧС, о защите населения и территорий от ЧС и приобретение практических умений в решении ситуационных задач.

Задачи.

1. Закрепить знания о защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.

2. Развивать умения принимать правильные решения при ЧС.

3. Закрепить умения решать ситуационные задачи.

Задание.

1. Изучить ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

2. Составить конспект.

3. Решить ситуационные задачи:

Действия при сходе снежной лавины

Действия при обвалах оползнях селях

Действия во время землетрясения на улице и в помещении

Действия при завале обломками

Действия при урагане, смерче или буре

Действия при угрозе цунами

Действия при наводнении

Действия при лесном пожаре

Действия при автомобильной аварии

Действия при отравлении аммиаком

Действия при разливе в помещении ртути
Действия при аварии на радиационно-опасных объектах
Контрольные вопросы.

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

Практическая работа № 10 «Планирование и проведение мероприятий гражданской обороны»

Знать:

- гражданская оборона, основные понятия, задачи гражданской обороны;
- структура и органы управления гражданской обороной;

Уметь:

- осуществлять самостоятельный поиск, анализ и отбор информации с использованием различных источников;
- воспринимать и перерабатывать информацию из нормативных источников для планирования и решения задач безопасности;

Цель. Закрепление теоретических знаний о ГО и приобретение практических умений работать с ФЗ, планировать мероприятия ГО.

Задачи.

1. Закрепить знания о ГО
2. Изучить материал по составлению плана ГО
3. Составить план мероприятий по ГО

VI. Задание.

1. Ответить на вопросы по ФЗ «О гражданской обороне»
2. В практических тетрадях начертить схему организации ГО в учебном заведении.
3. Изучить план мероприятий, схему оповещения, составить план мероприятий по ГО.

Контрольные вопросы.

1. Назначение и задачи ГО.
2. Кто является начальником штаба ГО?
3. Какие формирования ГО создаются в учебном учреждении?
4. Как составить план оповещения?
5. Где осуществляется подготовка формирований ГО?

Практическая работа № 11 «Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики»

Знать:

- планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий;
- порядок проведения эвакуационных мероприятий на объекте экономики;

Уметь:

- практически применять знания по эвакуационным мероприятиям;
- составлять план оповещения, план эвакуации;

Цель. Закрепление теоретических знаний по планированию и организации выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики и приобретение практических умений по эвакуационным мероприятиям.

Задачи.

1. Закрепить знания об эвакуационных мероприятиях.
2. Научиться составлять план оповещения, план эвакуации

Задание.

1. Составить план ответа по теме.
2. Составление плана оповещения, плана эвакуации.
3. Эвакуация из помещения в различных ситуациях.

Тема 5. Основы противодействия экстремизму и терроризму.

Практическая работа № 12 «Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму»

Знать:

- понятие терроризма, террористической деятельности, террористического акта;
- правила безопасного поведения при угрозе террористического акта;
- алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств;

Уметь:

- применить правила поведения при угрозе террористического акта;
- применить знания и практические навыки поведения при обнаружении взрывных устройств;

Цель. Закрепление теоретических знаний о терроризме и приобретение практических навыков поведения при обнаружении взрывных устройств.

Задачи.

1. Закрепить теоретические знания о терроризме.
2. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

Задание.

1. Просмотреть учебный фильм.
2. Изучить ФЗ «О противодействии терроризму».
- Выписать основные понятия из ст. 3 ФЗ «О противодействии терроризму».
3. Изучить памятку по действиям при террористических актах.
4. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.
5. Формирование антитеррористического поведения.

Обсуждение вопросов:

1. Как не стать участником или жертвой молодежных право- и леворадикальных сообществ?
2. Как избежать вербовки в экстремистское течение?
3. Меры личной безопасности при вооруженном террористическом нападении.

Решение ситуационных задач:

1. Меры личной безопасности при вооруженном нападении на образовательную организацию.
2. Действия при угрозе совершения террористического акта.
3. Обнаружение подозрительного предмета, в котором замаскировано взрывное устройство.
4. Безопасное поведение при захвате в заложники.

Контрольные вопросы

1. Что такое терроризм?
2. Что включает в себя террористическая деятельность?

3. Раскройте понятие террористического акта.
4. Что означает противодействие терроризму?
5. Контртеррористическая операция это?
6. Для чего применяются Вооруженные Силы Российской Федерации в борьбе с терроризмом?
7. Кто принимает решение о применении Вооруженными Силами Российской Федерации вооружения с территории Российской Федерации против находящихся за ее пределами террористов и (или) их баз?
8. Перечислите категории лиц, участвующих в борьбе с терроризмом, подлежащих правовой и социальной защите.
9. Ответственность организаций за причастность к терроризму.
10. Вознаграждение за содействие борьбе с терроризмом

Тема 6. Основы обороны государства.

Тема 8. Организационная структура Вооруженных сил России

Практическая работа № 13 «Определение роли Вооружённых Сил РФ как основы обороны государства»

Знать:

- основа военной организации государства;
- организационная структура Вооруженных Сил;
- функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России;

Уметь:

- применять полученные знания для решения практических задач: составлении обобщающих схем решение;

Цель. Закрепление теоретических знаний о роли ВС РФ как основы обороны государства и приобретение практических умений в составлении обобщающих схем.

Задание.

1. Выписать основные формулировки:

2. Составить схему организации Вооруженных Сил Российской Федерации с указанием видов и родов войск.

3. Укажите их предназначение и вооружение.

Контрольные вопросы.

1. Что понимается под обороной?
2. С какой целью создаются ВС РФ?
3. Что включает в себя организация обороны?
4. Что составляет основу военной организации государства?
5. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области обороны.
6. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.
7. Состояние войны.
8. Военное положение.
9. Мобилизация.

Практическая работа № 14 «Выявление порядка подготовки военных кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации»

Знать:

- порядок подготовки для поступления в военные образовательные учреждения;
- виды военных образовательных учреждений профессионального образования

Министерства обороны РФ;

- проведение профессионального отбора среди для поступления в военные учебные заведения;

Уметь:

- составлять опорные схемы по изученному материалу;

- использовать полученные знания для решения профессиональных задач;

Цель. Углубить знания о существующей системе подготовки военных кадров в военных образовательных учреждениях профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации и порядке поступления в военные образовательные учреждения, приобретение умений составлять опорные схемы по изученному материалу.

Задачи.

1. Выявить порядок подготовки военных кадров ВС РФ.

2. Составить опорную схему «Как стать офицером Российской армии»

Опорная схема представляет собой словесно-графическое отображение учебного материала, логически разделенного на основные и второстепенные элементы.

Применяя устно – графическое изложение материала учащийся взаимодействует с другими членами коллектива при выделении главных элементов схемы, ее второстепенных частей, выстраивании между ними логических взаимосвязей, проявлении творческой инициативы. Это позволяет ориентироваться в изученном материале, так как ученик сам участвует в процессе получения информации. В результате изучения той или иной темы учащийся придумывает форму схемы и заполняет её.

Контрольные вопросы.

1. Виды военных образовательных учреждений профессионального образования Министерства обороны РФ.

2. Порядок подготовки для поступления в военные образовательные учреждения.

3. Проведение профессионального отбора среди кандидатов для поступления в военные учебные заведения.

4. Предметы (дисциплины), по которым проводятся вступительные экзамены.

Практическая работа № 15 «Определение правовой основы военной службы»

Знать:

- общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих

- общие права и льготы военнослужащих

- виды ответственности, установленной для военнослужащих

Уметь:

- применение полученных знаний для формирования практических умений работать с нормативными документами.

Цель. Закрепление теоретических знаний о правовой основе и приобретение практических умений работать с нормативными документами.

Задание.

1. Составить тезисный конспект.

2. Конституция Российской Федерации закрепляет обязанность гражданина защищать свое Отечество. В ст.59 Конституции указывается, что: (выписать в тетрадь)

Контрольные вопросы.

1. Военная служба связана с рядом право ограничений и прямых запретов для военнослужащих.

2. Основу правового регулирования, учитывающего специфику прохождения в них военной службы, составляют какие федеральные законы?

Тема 7. Элементы начальной военной подготовки.

Практическая работа № 16 «Изучение основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО»

Знать:

- основные виды вооружения, военной техники, специального снаряжения состоящих на вооружении ВС РФ;

Уметь:

- применить навыки разборки, сборки автомата Калашникова, стрельбы из пневматического оружия;

Цель. Закрепление теоретических знаний об основных видах вооружения, военной техники, специального снаряжения состоящих на вооружении ВС РФ, приобретение практических навыков разборки, сборки автомата Калашникова, стрельбы из пневматического оружия.

Задачи.

1. Познакомиться с основными видами вооружения.
2. Научиться разбирать, собирать автомат.
3. Научиться стрелять из пневматического оружия.

Задание.

1. Просмотреть видеофильм
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Записать в тетрадях порядок разборки, сборки автомата.

Контрольные вопросы.

1. Характеристика нового русского автомата.
2. Что планируется в рамках государственной программы вооружения ?

Практическая работа № 17 «Строевая подготовка».

Цель занятия:

1. Выработка навыков в выполнении строевой стойки и поворотов на месте.
2. Практика в подаче команд.
3. Выработка строевой выправки обучаемых.

Задание

Практически отработать строевой прием строевая стойка и повороты на месте.

Практически отработать строевой прием выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Необходимые принадлежности

1. Строевой плац (строевая площадка).
2. Строевой устав ВС РФ.

На практическом занятии осуществляется:

1. Разучивание строевой стойки
2. Приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подборание живота, развертывание плеч и опускание рук посередине бедра:
3. Слитная тренировка всех элементов строевой стойки.

Разучивание поворотов на месте

1. Поворот направо разучивается по разделениям на два счета
2. Поворот налево разучивается по разделениям на два счета.
3. Поворот кругом.

Контрольные вопросы

1. Для чего нужна строевая подготовка?
2. Когда принимается строевая стойка?
3. Какая команда подается для принятия строевой стойки?
4. Какая команда подается для выполнения поворотов?

Практическая работа № 18 «Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК».

Цель. Закрепление теоретических знаний об индивидуальных средствах защиты, их хранении и использовании и приобретение практических умений работы с разными источниками, умений упаковывать противогаз, ОЗК.

Задачи.

1. Закрепить знания об индивидуальных средствах защиты.
2. Изучить документы, регламентирующие хранение, использование, приобретение индивидуальных средств защиты.

Задание.

1. Изучить документы, регламентирующие хранение, использование, приобретение индивидуальных средств защиты.
2. Ответить на контрольные вопросы
3. Надеть противогаз, ОЗК.
4. Снять противогаз, ОЗК
5. Упаковать для хранения противогаз, ОЗК.

Контрольные вопросы.

1. Перечислите индивидуальные средства органов дыхания
2. Перечислите средства защиты кожи
3. Перечислите медицинские средства защиты
4. Чем определяется надежность противогаза?
5. Что значит фильтрующий противогаз?
6. Что значит изолирующий противогаз?
7. Перед применением противогаза, что необходимо проверить?
8. В каком положении может находиться противогаз?
9. Что необходимо сделать при переводе противогаза в «боевое» положение?
10. Когда считается, что противогаз одет правильно?
11. О чем нужно помнить при пользовании противогазом зимой?
12. Как правильно хранить противогаз?
13. Что необходимо сделать при загрязнении шлем - маски?
14. Каков гарантийный срок хранения противогазов?

. Тема 8. Военно-профессиональная деятельность.

Практическая работа №19 «Отработка порядка приема Военной присяги»

Знать:

- значение и порядок приема Военной присяги;
- текст Военной присяги;

Уметь:

- рассказать присягу наизусть;

Цель. Закрепление теоретических знаний о порядке приема Военной присяги, заучивание Военной присяги наизусть.

Задачи.

1. Закрепить теоретические знания о порядке приема Военной присяги.
2. Выучить слова Военной присяги наизусть

Задание.

1. Просмотреть презентацию.
2. Просмотреть видеофильм
3. Записать слова присяги в тетрадь для практических работ
4. Рассказать присягу наизусть

Контрольные вопросы.

1. Что такое присяга?
2. Каким законом утвержден текст ныне действующей военной присяги?
3. В каком Уставе описана процедура приведения к военной присяге?
4. Расскажите слова присяги наизусть.

Практическая работа № 20 «Изучение примеров героизма и войскового товарищества российских воинов»

Знать:

- основные понятия и определения патриотизма российского гражданина и воина;
- воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите;
- значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений;

Уметь:

- привести личные или исторические примеры героизма, патриотизма и войскового товарищества;

Цель. Закрепление знаний о героизме, войсковом товариществе и приобретение практических умений при работе с учебником.

Задачи.

1. Изучить материал учебника.
2. Составить тезисный конспект
3. Ответить на контрольные вопросы.

Задание.

1. Прочитать материал учебника
2. Составить тезисный конспект.
3. Ответить на вопросы.

Контрольные вопросы.

1. Назовите основные понятия и определения патриотизма российского гражданина и воина.
2. В чем выражается воинский долг военнослужащих ВС РФ?
3. Каково значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений?

Практическая работа № 21 «Дни воинской славы»

Днями воинской славы России являются дни славных побед, которые сыграли решающую роль в истории страны и в которых российские войска снискали себе почёт и уважение современников и благодарную память потомков.

ЗАДАНИЕ:

Заполните таблицу «Дни воинской славы России».

Дайте краткую характеристику события по плану:

1. Участники
2. Руководители
3. Основные цели и задачи
4. Коротко ход события
5. Итоги
6. Значение

№	Дата	Выдающиеся победы русского оружия (дать краткую характеристику события)
1	18 апреля 1242г	
2	21 сентября 1380г.	
3	4 ноября 1612	
4	10 июля 1709г.	
5	9 августа 1714	
6	24 декабря 1790	
7	11 сентября 1790г	
8	8 сентября 1812г	
9	1 декабря 1853г.	
10	23 февраля 1918г.	
11	5 декабря 1941г	
12	2 февраля 1943г.	
13	23 августа 1943г	
14	27 января 1944г	
15	16 апреля 1945г	
16	24 июня 1945г	

Практическая работа № 22 «Альтернативная гражданская служба»

Задание. Ознакомьтесь с Федеральным законом «Об альтернативной гражданской службе от 25.07.2002 № 113-ФЗ.

Ответьте на вопросы:

- 1) Кто имеет право на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой?
- 2) Место прохождения гражданами альтернативной гражданской службы.
- 3) Срок альтернативной гражданской службы.
- 4) Выделите основные отличия альтернативной гражданской службы от военной службы по призыву.
- 5) Обсудите, по каким причинам призывники предпочитают проходить вместо альтернативной гражданской службы военную службу по призыву.

Тема 9. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Практическая работа № 23 «Оказание реанимационной помощи»

Знать:

- алгоритм реанимационной помощи;

- признаки клинической смерти;
- способы искусственной вентиляции легких;

Уметь:

- проводить искусственную вентиляцию легких;
- проводить непрямой массаж сердца;

Цель. Закрепление теоретических знаний по проведению реанимационной помощи, приобретение практических умений искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца.

Задачи.

1. Составить алгоритм проведения реанимации.
2. Научиться проводить искусственную вентиляцию легких, непрямой массаж сердца на тренажере.

Задание.

1. Изучить материал учебника
2. Составить алгоритм реанимационной помощи.
3. Проведение реанимационной помощи на тренажере - Гоша.

Контрольные вопросы.

1. Что означает терминальное состояние?
2. Сколько терминальных состояний знаете?
3. Опишите терминальные состояния.
4. Признаки клинической смерти.
5. Этапы реанимации.
6. Назовите способы искусственной вентиляции легких.

Практическая работа № 24 «Первая медицинская помощь при кровотечениях»

Знать:

- понятие кровотечения;
- виды кровотечений;
- способы остановки кровотечений;

Уметь:

- применить соответствующий способ остановки кровотечения в зависимости от вида кровотечения;

Цель. Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, переломах, профилактике осложнений ран, приобретение практических умений наложения повязок, закрутки, шин.

Задачи.

1. Научиться останавливать кровотечение при помощи закрутки.
2. Научиться накладывать повязки на голову, руки, ноги.
3. Научиться накладывать шины

Задания

1. Изучить материал учебника. Ответить на контрольные вопросы письменно.
2. Работа в парах: наложить закрутку, применить соответствующий способ остановки кровотечения в зависимости от вида кровотечения.

Контрольные вопросы.

1. Дайте формулировку кровотечению.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.
6. Какие способы остановки кровотечений существуют?

Практическая работа № 25 «Оказание первой помощи пострадавшим»

Знать:

- понятие травм и их виды;
- правила первой помощи при различного рода травмах;
- правила наложения повязок различных типов;

Уметь:

- применить практические навыки при наложении повязок на раны, наложении шин;

Цель:

1. Изучить объем и последовательность оказания первой медицинской помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах).
2. Привить практические навыки при наложении повязок на раны, наложении шин.

Задание.

1. Наложение первичной повязки: на голову «чепцом»

Статист располагается в удобном для наложения повязки положении. По заданию и команде преподавателя учащиеся накладывают указанную повязку пострадавшему. Выполнение норматива завершается закреплением конца бинта.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Неправильное положение бинта в руках; нарушение стерильности; наложение повязки не на ту область (сторону), не закрепление повязки.

Время выполнения норматива. Повязка «чепец» на голову: отлично — 2 мин 30 с,

2. **Иммобилизация плеча, предплечья, бедра, голени подручными средствами при переломах.**

Статист при иммобилизации верхней конечности сидит, при иммобилизации нижней конечности лежит. Табельные средства иммобилизации верхней конечности: шины Крамера (длина 60 см, ширина 10 см) и (длина 110 см и ширина 12 см). Подручные средства иммобилизации: полоски фанеры, рейки и др. длиной 30—50 см, 70—150 см, а также бинты, косынки и вата — в нужном количестве лежат на столе.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Плохо подогнаны подручные средства иммобилизации; неправильное положение, приданное конечности; имеется подвижность в двух близлежащих к перелому суставах (при переломах бедра неподвижными должны быть тазобедренный, коленный и голеностопный суставы); при иммобилизации плеча и предплечья рука не подвешена на косынке.

Время выполнения нормативов. Иммобилизация при переломе плеча: отлично — 4 мин, хорошо — 4 мин 30 с, удовлетворительно — 5 мин. Иммобилизация при переломе предплечья: отлично — 2 мин 40 с, хорошо — 3 мин 10 с, удовлетворительно — 3 мин 40 с. Иммобилизация при переломе бедра: отлично — 4 мин 45 с, хорошо — 5 мин 30 с, удовлетворительно — 6 мин. Иммобилизация при переломе голени: отлично — 4 мин, хорошо — 5 мин, удовлетворительно — 6 мин.

Контрольные вопросы.

1. Первая медицинская помощь и ее значение.
3. Правила и приемы наложения бинтовых повязок.
4. Виды бинтовых повязок.
5. При каких травмах применяется пакет перевязочный индивидуальный?
6. Первая медицинская помощь при ушибах.
7. Какие существуют травмы?
8. Первая медицинская помощь при растяжении связок и вывихах.
9. Первая медицинская помощь при переломах.
10. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов.

Практическая работа № 26 «Оказание первой медицинской помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах)»

Знать:

- понятие травм и их виды;
- правила первой помощи при различного рода травмах;

Уметь:

- определять вид полученной травмы у пострадавшего;
- оказать необходимую помощь при определенном виде травмы;

Цель. Закрепление теоретических знаний оказания помощи при неотложных состояниях (ушибах, вывихах, переломах).

Задание:

Заполните таблицу:

Закрытые повреждения, признаки и ПМП

Название	Ушиб	Растяжение связок	Вывих	Перелом закрытый
Определение				
Признаки				
Оказание помощи				

Темы рефератов и сообщений

Тема 1. Принятые ПДД для средств индивидуальной мобильности.

Тема 2. Виды современного мошенничества

1. Виды мошенничества в банке
2. Виды мошенничества в интернете
3. Виды мошенничества по телефону
4. Виды мошенничества с деньгами
5. Электронное мошенничество
6. Какие бывают виды мошенничества
7. Самые распространенные виды мошенничества
8. Уголовное наказание за мошенничество

Тема 3. Вредные привычки и их профилактика

1. Что мы знаем о табачном дыме.
2. Можно ли побороть вредные привычки.
3. Алкоголь – причина многих бед.
4. Вредные привычки в моей семье.
5. Вредные привычки и наше будущее.
6. Детство и алкоголь.
7. Последствия наркомании.
8. Наркомания – привычка или болезнь?
9. Табакокурение и его влияние на организм.

**Приложение 5
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического совета колледжа

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
по учебному предмету
Основы безопасности жизнедеятельности**

Билеты для зачета

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Белышева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 1

Теоретические вопросы

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. История создания Вооруженных Сил РФ, ее связь с историей и становлением Российского государства.

Практическое задание

Вы смотрите телевизор, внезапно пропало изображение, послышалось гудение, ощущается запах гари. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Белышева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 2

Теоретические вопросы

1. Вредные привычки и их профилактика.
2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации; виды Вооруженных сил, рода войск.

Практическое задание

Зайдя в подъезд дома, вы ощутили сильный запах дыма. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 3

Теоретические вопросы

1. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
2. Роль и место Вооруженных Сил Российской Федерации в системе обеспечения национальной безопасности России.

Практическое задание

Возвращаясь домой, вы обнаружили, что дверь квартиры взломана или открыта. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 4

Теоретические вопросы

1. Знания, умения и навыки, необходимые для автономного существования человека в природных условиях.
2. Военная Учебный предмет, ее сущность и значение.

Практическое задание

Открыв дверь квартиры, вы обнаружили в ней посторонних. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Белышева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 5

Теоретические вопросы

1. Способы оказания первой помощи пострадавшим в условиях автономного существования.
2. Дни воинской славы России – память поколений о воинских подвигах защитников Родины.

Практическое задание

Слышится шум и крик о помощи в подъезде вашего дома. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Белышева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 6

Теоретические вопросы

1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
2. Основные виды и особенности воинской деятельности.

Практическое задание

На вас совершено нападение в лифте. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 7

Теоретические вопросы

1. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Практическое задание

В здании вас застало землетрясение. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 8

Теоретические вопросы

1. Основные правила оказания первой помощи пострадавшим.
2. Статус военнослужащих, их права и свободы.

Практическое задание

Получен сигнал об угрозе затопления или наводнения. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 9

Теоретические вопросы

1. Первая помощь при остановке сердца. Сердечно-легочная реанимация.
2. Альтернативная гражданская служба.

Практическое задание

Произошел взрыв на автономной электростанции, возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 10

Теоретические вопросы

1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, защита населения от их последствий.
2. Военная служба по призыву; ее особенности.

Практическое задание

В районе вашего проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 11

Теоретические вопросы

1. Первая медицинская (доврачебная) помощь при прекращении дыхания. Правила поведения в повседневной жизни, помогающие избежать криминальных ситуаций.
2. Особенности военной службы по контракту.

Практическое задание

Вы попали в железнодорожную аварию. Действия, которые следует предпринять с целью уменьшения факторов риска для жизни и здоровья.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 12

Теоретические вопросы

1. Первая помощь при поражении электрическим током.
2. Обязательная подготовка граждан к военной службе, основное ее содержание и предназначение.

Практическое задание

Какие меры предосторожности необходимо предпринять, собираясь на прогулку в лес?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 13

Теоретические вопросы

1. Терроризм: основные понятия и признаки.
2. Статус военнослужащего, его права и свободы.

Практическое задание

Какие действия вы предпринимаете, если заблудились в лесу?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 14

Теоретические вопросы

1. Первая помощь при ранениях и травмах. Наложение повязок и жгута-повязки.
2. Основные понятия о воинской обязанности; организация воинского учета.

Практическое задание

В чем заключается криминогенная опасность общественного транспорта? Какие меры безопасности необходимо соблюдать при пользовании им?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Белышева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 15

Теоретические вопросы

1. Первая медицинская (доврачебная) помощь при остановке сердца.
2. Организация призыва на военную службу.

Практическое задание

Какие опасные ситуации могут возникнуть в подъезде дома? Какие правила безопасного поведения необходимо соблюдать при входе в подъезд и квартиру?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Белышева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 16

Теоретические вопросы

1. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение рационального питания и сна для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
2. Виды и рода войск Вооруженных Сил РФ, их состав и предназначение.

Практическое задание

Вы возвращаетесь поздно вечером, какие меры предосторожности нужно соблюдать?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ укрепления

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Белышева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 17

Теоретические вопросы

1. Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового образа жизни. Закаливание, виды и правила закаливания.
2. Организация воинского учета.

Практическое задание

Опишите Ваши действия при захвате в заложники.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Белышева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 18

Теоретические вопросы

1. Личная гигиена - один из важнейших компонентов здорового образа жизни.
2. История создания Вооруженных Сил РФ, ее связь со становлением Российского государства.

Практическое задание

Какие меры предосторожности необходимо предпринять, собираясь на прогулку в лес?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 19

Теоретические вопросы

1. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
2. Уставы Вооруженных сил РФ.

Практическое задание

Какие действия вы предпринимаете, если заблудились в лесу?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 20

Теоретические вопросы

1. Курение, его влияние на нервную и сердечно-сосудистую системы.
2. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.

Практическое задание

Какие опасные ситуации могут возникнуть в подъезде дома? Какие правила безопасного поведения необходимо соблюдать при входе в подъезд и квартиру?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 21

Теоретические вопросы

1. Наркотики. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.
2. Дни воинской славы России – память поколений о воинских подвигах защитников Родины.

Практическое задание

В здании вас застало землетрясение. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 22

Теоретические вопросы

1. Правила поведения и способы оказания первой помощи пострадавшим в условиях автономного существования.
2. Военная служба по призыву и контракту; их особенности.

Практическое задание

В районе вашего проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 23

Теоретические вопросы

1. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, характерных для данной местности.
2. Первая помощь при ожогах.

Практическое задание

В автобусе начался пожар. Каковы будут Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Бельшева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 24

Теоретические вопросы

1. Гражданская оборона. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
2. Виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях.

Практическое задание

Получен сигнал об угрозе затопления или наводнения. Ваши действия.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Учебный предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Вид промежуточной аттестации	Зачет дифференцированный
Составила	Белышева Г.М. доцент кафедры физики и химии, к.х.н.

БИЛЕТ № 25

Теоретические вопросы

1. Терроризм: основные понятия и причины.
2. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.

Практическое задание

На вас совершено нападение в лифте. Ваши действия.