

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рау Тамара Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2024 14:27:45
Уникальный программный ключ:
2a485cd80ccda37b9c8642595f502acd6c2411cd



Частное профессиональное образовательное учреждение
«Московский областной современный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОСК
Т.В. Рау
«28» февраля 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОП.04 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по профессии среднего профессионального образования
38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Безопасность жизнедеятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе квалифицированных рабочих, служащих 38.01.01 «Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 20 августа 2013 г. № 692 (ред. от 13.07.2021).

Организация-разработчик:

Частное профессиональное образовательное учреждение «Московский областной современный колледж» (МОСК)

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной частью ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.01 «Организация диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Компетенции	Уметь	Знать
<p>ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23</p>	<p>-организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; -предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; -использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; -применять первичные средства пожаротушения; -ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии; -применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; -владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; -оказывать первую помощь;</p>	<p>-принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; -основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; -основы военной службы и обороны государства; -задачи и основные мероприятия гражданской обороны; -способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; -организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; -основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО; -область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; -порядок и правила оказания первой помощи.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	46
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе	
теоретическое обучение	20
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося	14
Промежуточной аттестации – дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
		12	
Тема 1. Правовые и нормативно-технические основы безопасности жизнедеятельности	Содержание	4	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности как наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой и окружающей средой. 2. Законодательные акты и нормативно-техническая документация по действиям в чрезвычайных ситуациях. Основные принципы ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».	2	
	Самостоятельная работа Подготовить конспект: Комплекс стандартов «БЧС» - «Безопасность в чрезвычайных ситуациях».	2	
Тема 2. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях, их классификация	Содержание	5	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях. Причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций. 2. Термины и определения основных понятий чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации военного времени и их последствия для человека, производственной и бытовой среды	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 1 Подготовка мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций»		

	«Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту»		
	Самостоятельная работа	1	
	Составить алгоритм «Общие сведения о выполнении эвакуационных мероприятий»		
Тема 3. Методы и средства повышения устойчивости функционирования объектов экономики	Содержание учебного материала	3	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Факторы, определяющие стоимость функционирования технических систем и бытовых объектов. Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий. 2. Оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России. 3. Методы и средства повышения устойчивости функционирования бытовых и технических объектов.	2	
	Самостоятельная работа	1	
	Подготовить конспект: Резервирование бытовых и технических объектов		
Для юношей		32	
Тема 4. Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства	Содержание	2	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Основные задачи современных Вооруженных Сил России. Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ.	1	
	Самостоятельная работа	1	
	Составить схему «Структура Вооруженных Сил Российской Федерации»		
Тема 5. Прохождение военной службы по призыву	Содержание	2	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Прохождение военной службы по призыву	1	
	Самостоятельная работа	1	
	Подготовить конспект: «Применение профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью»		
Тема 6. Прохождение военной службы по контракту	Содержание	3	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	2	
	Самостоятельная работа	1	
	Выполнить тест по теме «Прохождение военной службы по контракту»		

Тема 7. Размещение и быт военнослужащих	Содержание учебного материала	3	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках. Размещение и быт военнослужащих	2	
	Самостоятельная работа	1	
	Подготовить кроссворд по теме «Размещение и быт военнослужащих».		
Тема 8. Организация караульной службы	Содержание учебного материала	2	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Организация караульной службы. Общие положения. Часовой.	1	
	Самостоятельная работа	1	
	Подготовить конспект : Обязанности часового.		
Тема 9. Строевая подготовка	Содержание учебного материала	5	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Строи и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия.	2	
	2. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.		
	3. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 2 Строи отделения, развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.		
	Самостоятельная работа	1	
Подготовить презентацию « Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении»			
Тема 10. Огневая подготовка	Содержание учебного материала	5	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.	2	
	2. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приемы и правила стрельбы из автомата.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 3 Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.		
	Самостоятельная работа	1	
Подготовить презентацию: Назначение и боевые свойства автомата			

	Калашникова		
Тема 11. подготовка	Тактическая	Содержание учебного материала	3
		Современный бой. Обязанности солдата в бою.	1
		В том числе практических занятий и лабораторных работ	
		Практическое занятие № 4 Вооружение и боевая техника подразделений мотострелкового батальона	1
		Самостоятельная работа Охарактеризовать мотострелковый взвод Российской армии	1
Тема 12. подготовка	Медицинская	Содержание учебного материала	6
		1. Медицинская подготовка. Оказание само- и взаимопомощи при ранениях и травмах на поле боя.	2
		2. Радиационная, химическая и биологическая защита. Приёмы и способы индивидуальной защиты. Преодоление участка местности, заражённого радиоактивными веществами.	
		В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
		Практическое занятие № 5 Первая помощь при ранениях и травмах на поле боя.	
		Самостоятельная работа	2
		Подготовка доклада по теме: «Первичные реанимационные меры для спасения пострадавших»	
Тема 13. подготовка	Физическая	Содержание учебного материала	1
		В том числе практических занятий и лабораторных работ	1
		Физическая подготовка. Разучивание и выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений на спортивных снарядах Практическое занятие № 6 Сдача нормативов: бег на 100 м, кросс - 1 км, метание гранаты (700 г), подтягивание на перекладине.	
<i>Для девушек</i>			32
Тема 4. здоровье	Нравственность и	Содержание учебного материала	12
		1. Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. 2. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики.	6

	<p>Понятие о ВИЧ – инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ – инфекции.</p> <p>3. Семья в современном обществе. Законодательство и семья. Беременность и уход за младенцем.</p>		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 6 Отработка навыков ухода за ребенком		
	Самостоятельная работа	4	
	Подготовить презентацию «Нравственность и здоровье»		
Тема 5. Здоровый образ жизни и его составляющие	Содержание учебного материала	8	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Здоровый образ жизни. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. 2. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 6 Составить агитационно-информационные сообщения по формированию здорового образа жизни населения		
	Самостоятельная работа	2	
	Заполнить таблицу: основные составляющие здорового образа жизни		
Тема 6. Первая помощь при неотложных состояниях	Содержание учебного материала	12	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23
	1. Первая медицинская помощь (ПМП) при острой сердечной недостаточности и инсульте, гипертоническом кризе. ПМП при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок. ПМП при ранениях. Основные правила оказания первой помощи. ПМП при отравлениях. Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, замерзании и обморожении. 2. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. ПМП при травмах опорно –двигательного аппарата. ПМП при черепно – мозговой травме, травме груди, травме живота. ПМП при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины.	4	

	ПМП при остановке сердца.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие № 6 Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, замерзании и обморожении.		
	Практическое занятие № 6 Отработка техники не прямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.		
	Самостоятельная работа	4	
	Подготовка доклада по теме: « Первичные реанимационные меры для спасения пострадавших»		
	Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и дополнительной литературы		
Промежуточная аттестация:	дифференцированный зачет	2	ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Безопасности жизнедеятельности.

Кабинет «Безопасности жизнедеятельности» рабочее место преподавателя (стол, стул, компьютер с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»); 28 посадочных мест для обучающихся (14 столов, 28 стульев), 1 доска, 1 телевизор; Комплект плакатов по основам ГО и ЧС, Противопожарной безопасности, Оказание первой медицинской помощи, БЖД, Общевоинской защитный комплект, Противогаз ГП-7, Респираторы, Индивидуальные противохимические пакеты, Индивидуальные перевязочные пакеты, Аптечка индивидуальная АИ-2, Носилки санитарные, Шина транспортная: комплект для верхних и нижних конечностей, Огнетушители порошковые ОП-4, пенные ОП-2, углекислотные ОУ-3 (учебные), Учебные автоматы АК-74, интерактивный тир профессионал (бессрочная лицензия) ксу pro target constructor (army version) army + gto (бессрочная лицензия) макет гранаты Ф-1, Максим-1 тренажер сердечно-сосудистой и мозговой реанимации пружинно-механический (торс), жгут кровоостанавливающий, перевязочные и дезинфицирующие средства

Практические занятия рекомендуется проводить с применением нормативных правовых актов, электронных справочно-правовой системы «Консультант Плюс», с использованием кейс-технологий.

Проведение контроля подготовленности обучающихся к выполнению практических занятий, рубежного и промежуточного контроля уровня усвоения знаний по темам дисциплины, а также предварительного итогового контроля уровня усвоения знаний за семестр рекомендуется проводить с использованием тестов, устных и письменных опросов, защитой практических работ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13550-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495884>

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489702>

3. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09079-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491731>

Дополнительная литература:

1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для среднего профессионального

образования / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9962-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472009>

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 362 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9964-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492045>

Интернет-источники:

1. Med-Edu.ru [Электронный ресурс]: медицинский видеопортал. - URL: <http://www.med-edu.ru/>

2. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

3. Консультант студента [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО Доступ «ИПУЗ». - URL: <http://www.studmedlib.ru>

4. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» <https://urait.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий и по итогам изучения дисциплины.

<i>Код и наименование профессиональных и общих компетенций формируемых в рамках дисциплины¹</i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; -основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; -основы военной службы и обороны государства; -задачи и основные мероприятия гражданской обороны; -способы защиты населения от 	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> устного опроса; -тестирования; -оценки результатов самостоятельной работы; - письменная работа <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированного зачета;

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

	<p>оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; -организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; -основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО; -область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; -порядок и правила оказания первой помощи.</p>	
<p>ОК 1-7 ПК 1.1- 1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1.-3.4 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23</p>	<p>Уметь: -организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; -предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; -использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; -применять первичные средства пожаротушения; -ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии; -применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; -владеть способами</p>	<p>Текущий контроль при проведении: устного опроса; -тестирования; -оценки результатов самостоятельной работы; - письменная работа</p> <p>Промежуточная аттестация в форме - дифференцированного зачета;</p>

	бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; -оказывать первую помощь;	
--	---	--

Образовательные технологии

При изучении дисциплины применяются следующие образовательные и интерактивные технологии:

- технология адаптивного обучения;
- технология информационно-коммуникационного обучения;
- технология проектного обучения.
- лекция-визуализация
- лекция с применением технологий проблемного обучения
- лекция-диалог
- встречи со специалистами соответствующего профиля и т.п.
- организация тематических мероприятий, экскурсий и т.п.
- решение конкретных профессиональных ситуаций

Тестовые вопросы для проведения текущего контроля по дисциплине Безопасность жизнедеятельности.

Вариант 1

1. Рана это:

- а) повреждение какой-либо части тела;
- б) нарушение кожи, сопровождающееся болью, кровотечением;
- в) нарушение кожи, слизистых оболочек более глубоких тканей, сопровождающиеся болью, кровотечением;
- г) нарушение кожи, сопровождающиеся кровотечением;

2. На сколько лет меньше живут курильщики, выкуривающие свыше 25 сигарет в день, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)?

- а) в среднем 4 года;
- б) в среднем 8 лет;
- в) в среднем 10 лет;
- г) в среднем 16 лет.

3. Что понимают под ликвидацией чрезвычайных ситуаций?

- а) аварийно–спасательные и другие неотложные работы, проводящиеся при возникновении ЧС;
- б) заблаговременную подготовку сил и средств РСЧС к действиям при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации;
- в) создание материально-технических и финансовых резервов для жизнеобеспечения населения в условиях чрезвычайной ситуации;
- г) неотложные работы по ремонту неисправного оборудования.

4. Приборы радиационной разведки предназначены для измерения:

- а) биологического заражения;
- б) уровня отравляющих веществ;
- в) заражения различных предметов;
- г) уровня радиации на зараженной местности.

5. Кого называют пассивным курильщиком.

- а) люди, которые курят мало;
- б) люди, которые видят табачный дым;
- в) люди, которым приходится дышать табачным дымом;

- г) люди, которые часто курят.
6. Укажите признаки внезапной смерти:
- а) отсутствие сознания;
 - б) отсутствие дыхания;
 - в) отсутствие сознания, нет реакции зрачков на свет, нет пульса на сонной артерии;
 - г) отсутствие реакции зрачков на свет.
7. В каком возрасте призываются мужчины на военную службу в Российскую армию?
- а) от 16 до 18 лет;
 - б) от 18 до 27 лет;
 - в) от 18 до 32 лет;
 - г) от 33 до 35 лет.
8. Назовите последовательность действий при оказании помощи при артериальном кровотечении предплечья.
- а) прижать артерию пальцами, наложить жгут (закрутку), наложить повязку, провести иммобилизацию конечности;
 - б) прижать пальцами артерию выше раны, затем наложить тугую повязку;
 - в) наложить тугую повязку, дождаться службы спасения;
 - г) наложить жгут (закрутку), наложить повязку.
9. Укажите правильную последовательность комплекса реанимации, при внезапной смерти:
- а) убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии, освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень, прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток, нанести удар кулаком по груди, начать непрямой массаж сердца, сделать вдох искусственного дыхания, выполнять комплекс реанимаций;
 - б) убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии, прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток, нанести удар кулаком по груди, начать непрямой массаж сердца, выполнять комплекс реанимаций;
 - в) освободить грудную клетку от одежды, прикрыть рукой мечевидный отросток, нанести удар по груди, начать непрямой массаж сердца, сделать вдох искусственного дыхания;
 - г) прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток, нанести два удара кулаком по груди, начать непрямой массаж сердца.
10. Предназначение Вооружённых сил РФ.

Вариант 2

1. Какие факторы пожара являются опасными?
- а) полузакрытый огонь и искры;
 - б) закрытый огонь и искры, пониженная температура окружающей среды;
 - в) открытый огонь и искры, повышенная температура окружающей среды, токсичные электрические сети;
 - г) закрытый огонь, искры.
2. Укажите признаки переохлаждения:
- а) озноб и дрожь;
 - б) нарушение сознания, озноб и дрожь, посинение или побледнение губ, снижение температуры тела;
 - в) высокое понижение температуры тела;
 - г) посинение губ, снижение температуры.
3. Профилактикой травматического шока являются:
- а) желательна не трогать пострадавшего, обеспечить покой, тишину;
 - б) дать выпить воды, молочных продуктов;
 - в) дать анальгин 1–2 таблетки, дать тёплое питье, обеспечить покой;
 - г) обеспечить покой пострадавшему.
4. При термических ожогах необходимо:
- а) смазать ожоговую рану мазью;

- б) промыть холодной водой;
- в) вскрыть пузыри и наложить стерильную повязку;
- г) наложить стерильную повязку, дать обезболивающее, доставить в специализированное лечебное учреждение.

5. Каковы главные органы, на которые воздействуют алкоголь.

- а) головной мозг, сердце, печень;
- б) выделительная система;
- в) сердце;
- г) печень, желудок.

6. Какие условия рекомендуется соблюдать для сохранения здоровья человека?

- а) регулярная физическая разгрузка и длительный сон;
- б) регулярная физическая нагрузка, ограничение в питании, закаливание и умение отдыхать;
- в) закаливание и умение отдыхать;
- г) каждодневные, длительные пробежки.

7. Какие известны причины нарушения здоровья человека?

- а) избыточный производственный и бытовой шум, умственное и физическое перенапряжение, недостаточный сон и неполноценный отдых;
- б) чрезвычайно комфортная обстановка дома и на работе;
- в) потребление витаминов и микроэлементов;
- г) электрические, магнитные поля.

8. Назовите правильную последовательность оказания первой помощи, при открытом переломе:

- а) наложить шину, закрепить как минимум 2 сустава;
- б) закрыть рану стерильной повязкой, наложить шину, закрепив 2 сустава;
- в) остановить кровотечение, закрыть рану, дать обезболивающее, наложить шину, доставить в лечебное учреждение или вызвать скорую;
- г) вызвать скорую, наложить шину, закрепить, как минимум 2 сустава, дать обезболивающее.

9. Назовите правильный порядок реанимации.

- а) нанести удар кулаком по груди, проверить пульс, провести искусственную вентиляцию лёгких;
- б) проверить пульс на лучезапястной артерии, если пульса нет нанести удар кулаком по груди в районе мечевидного отростка, затем провести вентиляцию лёгких;
- в) проверить пульс на сонной артерии, состояние зрачков. Если пульса нет, зрачки расширены приступить к реанимации, для чего:
 - 1 ослабить ремень
 - 2 освободить грудь
 - 3 по возможности положить холод на голову
 - 4 приподнять ноги
 - 5 нанести удар в нижнюю треть грудины выше на 2 пальца мечевидного отростка
 - 6 проверить пульс, если пульса нет на сонной артерии, приступить к внешнему массажу сердца и вентиляции лёгких;
- г) положить на спину пострадавшего, провести искусственную вентиляцию лёгких, нанести удар кулаком по груди в районе мечевидного отростка, приступить к внешнему массажу сердца.

10. Структура Вооружённых сил РФ.

Вариант 3

1. Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города:

- а) «Скорая помощь», служба спасения, милиция;
- б) служба городского пассажирского транспорта, служба газа;

- в) пожарная охрана, служба связи, городская справочная служба;
 - г) спасательная служба.
2. При артериальном кровотечении в верхней части плеча необходимо:
- а) вложить валик в локтевой сгиб и закрепить предплечье к плечу;
 - б) прижать подключичную артерию пальцем и наложить тугую повязку на рану;
 - в) прижать подключичную артерию пальцем, и вложить тугий валик в подмышку и связать руки сзади выше локтевого сгиба;
 - г) прижать подключичную артерию пальцем и наложить тугую повязку на рану, приложить холод.
3. Асептика - это:
- а) мероприятие по предотвращению попадания болезнетворных микроорганизмов в рану;
 - б) меры по борьбе с болезнетворными микроорганизмами в ране;
 - в) способы остановки кровотечения из ран;
 - г) мероприятие по уничтожению болезнетворных микроорганизмов в ране.
4. Укажите признаки состояния комы:
- а) потеря сознания более чем на 4 минуты, есть пульс на сонной артерии;
 - б) потеря сознания более чем на 10 минут, нет пульса на сонной артерии;
 - в) потеря сознания более чем на 3 минуты, нет пульса на сонной артерии, слегка приоткрыты глаза;
 - г) потеря дыхания, сознания.
5. Что является единственным контролирующим фактором человека.
- а) желание человека;
 - б) потребности человека;
 - в) разум;
 - г) чувства.
6. Во сколько раз чаще заболевают курильщики, в отличие от некурящих, раком?
- а) в 3 раза чаще;
 - б) в 5 раз чаще;
 - в) в 7 раз чаще;
 - г) в 2 раза.
7. Какое количество веществ, содержащихся в табаке, разрушается и сгорает при курении?
- а) примерно 15 %;
 - б) примерно 25%;
 - в) примерно 35%;
 - г) примерно 50%.
8. При закрытом переломе предплечья необходимо:
- а) провести иммобилизацию локтевого сустава и доставить пострадавшего в травмпункт;
 - б) провести обследование пострадавшего по внешним признакам определить перелом и отправить пострадавшего домой;
 - в) наложить шину, закрепить 2 сустава, кистевой и локтевой, доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
 - г) закрепить 2 сустава, кистевой и локтевой, приложить холод доставить пострадавшего в лечебное учреждение.
9. Укажите порядок схемы действий при переохлаждении (появлении озноба и мышечной дрожи):
- а) необходимо укрыть, предложить тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара, при возможности дать 50 мл алкоголя и доставить в течение 1 часа в тёплое помещение или укрытие, в тёплом помещении – немедленно снять одежду и поместить в ванну с температурой воды 35–40°C (терпит локоть) или обложить большим количеством тёплых грелок, после согревающей ванны обязательно укрыть тёплым одеялом или надеть тёплую сухую одежду, продолжать давать тёплое сладкое питьё до прибытия врачей;

- б) необходимо укрыть, доставить в течении 30 минут в тёплое помещение или укрытие, в тёплом помещении – немедленно снять одежду и поместить в ванну с температурой воды 35–40°C(терпит локоть) или обложить большим количеством тёплых грелок, после согревающей ванны обязательно укрыть тёплым одеялом или надеть тёплую сухую одежду,
 - в) как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое помещение, немедленно укрыть повреждённые конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой, обязательно дать 1–2 таблетки анальгина, обязательно вызвать «Скорую помощь»;
 - г) как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое помещение, обязательно дать 1–2 таблетки анальгина, вызвать «Скорую помощь».
10. Для чего созданы Вооружённые силы РФ?

Вариант 4

1.Симптомами обморожения I степени являются:

- а) появление на коже пузырей;
- б) болезненность кожи, снижение ее чувствительности;
- в) отмирание кожи, подкожных клеток;
- г) отмирание тканей костей, суставов.

2. Что относится к профилактике осложнения ран:

- а) регулярная физическая нагрузка, ограничение в питании, закаливание и умение отдыхать;
- б) антисептические мероприятия;
- в) мероприятие асептики и антисептики;
- г) мероприятие асептики.

3. Укажите признаки обморожения нижних конечностей:

- а) потеря чувствительности, кожа бледная твердая и холодная на ощупь, нет пульса у лодыжек, при постукивании пальцем – «деревянный» звук;
- б) кожа бледная твердая и холодная на ощупь, нет пульса у лодыжек;
- в) озноб и дрожь, потеря чувствительности, высокое понижение температуры тела;
- г) нарушение сознания, озноб и дрожь, посинение или побледнение губ, снижение температуры тела.

4. К инфекциям дыхательных путей относятся

- а) холера, полиомиелит, дизентерия;
- б) малярия, чума, сыпной тиф;
- в) чесотка, сибирская язва, столбняк;
- г) ангина, дифтерия.

5. Что необходимо делать человеку, если невозможно ликвидировать огонь в кратчайшее время?

- а) следует вызвать спецназ;
- б) следует бежать подальше;
- в) следует вызвать милицию;
- г) следует вызвать пожарную охрану.

6. Во сколько раз чаще заболевают курильщики, в отличие отнекурящих, раком?

- а) в 3 раза чаще;
- б) в 5 раз чаще;
- в) в 7 раз чаще;
- г) в 2 раза чаще.

7.Проникновение в верхние слои кожи мельчайших частичек металла, расплавленных под воздействием электрической дуги, называется:

- а) электрический ожог;
- б) электрическая травма;

- в) металлизация кожи;
 - г) электроофтальмия.
8. Укажите схему действий при обморожении:
- а) как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое помещение, снять с обмороженных конечностей одежду и обувь, немедленно укрыть повреждённые конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой, дать обильное питьё, обязательно дать 1–2 таблетки анальгина, предложить малые дозы алкоголя, обязательно вызвать «Скорую помощь»;
 - б) доставить пострадавшего в тёплое помещение, немедленно поместить в ванну с температурой воды 45°C;
 - в) как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое помещение, немедленно укрыть повреждённые конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой, обязательно дать 1–2 таблетки анальгина, обязательно вызвать «Скорую помощь»;
 - г) доставить пострадавшего в тёплое помещение, немедленно поместить в ванну с температурой воды 35°C, дать 1-2 таблетки анальгина.
9. Правильной последовательностью оказания первой помощи пострадавшему, если у него прекратилось дыхание и сердечная деятельность, является:
- а) наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание;
 - б) освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание, наружный массаж сердца;
 - в) освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца.
 - г) искусственное дыхание, наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей.
10. Предназначение и структура Сухопутных войск.

Вариант 5

К профилактике осложнённых ран относится:

- а) мероприятие асептики;
 - б) мероприятие антисептики;
 - в) мероприятие асептики и антисептики;
 - г) мероприятия закаливания организма.
2. Укажите, какие данные, и в какой последовательности необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности:
- а) причину вызова, свою имя и фамилию, номер телефона и адрес;
 - б) номер, телефона и адрес;
 - в) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов;
 - г) причину вызова, адрес.
3. Выберите возможную причину возникновения опасных ситуаций в квартире, доме:
- а) отключение электроэнергии;
 - б) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;
 - в) выключенный радиоприёмник или электроплита;
 - г) неправильное поведение, небрежность.
4. Бытовым газом в квартире, доме можно отравиться в результате:
- а) неполного сгорания газа;
 - б) полного сгорания газа;
 - в) отключения электроэнергии в квартире;
 - г) неправильное обращение с техникой.
5. Наиболее опасным считается протекание электрического тока через тело человека по пути:
- а) рука – рука;
 - б) нога – нога;
 - в) правая рука – ноги;

- г) нога – руки.
6. Выберите названные основной причины взрывов в жилых зданиях:
- утечка бытового газа;
 - неисправность системы водоснабжения;
 - неосторожное обращение с огнем;
 - нарушение правил эксплуатации бытовых электроприборов.
7. Причиной пожара в жилых зданиях может стать:
- отсутствие первичных средств пожаротушения;
 - неосторожное обращение с пиротехническими изделиями;
 - неисправность внутренних пожарных кранов;
 - старая техника, вышедшая из строя.
8. Какова правильная последовательность действий при пожаре:
- немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь взрослых; если их нет, то позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;
 - попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;
 - позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения;
 - вызвать пожарных, открыть окно для удаления дыма, взять ценные вещи и немедленно покинуть помещение.
9. Придя домой, вы почувствовали запах газа. Каковы будут ваши дальнейшие действия:
- открыть окна и зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ;
 - выключить электрическое освещение, пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу газа;
 - перекрыть основной вентиль подачи газа, открыть окна и двери, пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу газа;
 - открыть окна, позвонить в аварийную службу.
10. Предназначение и структура ВМФ.

Вопросы к зачету для юношей

- Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности как наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой и окружающей средой.
- Законодательные акты и нормативно-техническая документация по действиям в чрезвычайных ситуациях.
- Основные принципы ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
- Общие сведения о чрезвычайных ситуациях.
- Причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций.
- Термины и определения основных понятий чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации военного времени и их последствия для человека, производственной и бытовой среды
- Факторы, определяющие стоимость функционирования технических систем и бытовых объектов. Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий
- Оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России.
- Методы и средства повышения устойчивости функционирования бытовых и технических объектов
- Основные задачи современных Вооруженных Сил России
- Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

14. Прохождение военной службы по призыву
15. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках.
16. Размещение и быт военнослужащих/
17. Организация караульной службы. Общие положения. Часовой.
18. Строи и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия.
19. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.
20. Выход из строя и возвращение в строй.
21. Подход к начальнику и отход от него
22. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
23. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приемы и правила стрельбы из автомата
24. Современный бой. Обязанности солдата в бою.
25. Медицинская подготовка. Оказание само- и взаимопомощи при ранениях и травмах на поле боя.
26. Радиационная, химическая и биологическая защита. Приёмы и способы индивидуальной защиты.
27. Преодоление участка местности, заражённого радиоактивными веществами

Вопросы к зачету для девушек

1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности как наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой и окружающей средой.
2. Законодательные акты и нормативно-техническая документация по действиям в чрезвычайных ситуациях.
3. Основные принципы ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
4. Общие сведения о чрезвычайных ситуациях.
5. Причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций.
6. Термины и определения основных понятий чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации военного времени и их последствия для человека, производственной и бытовой среды
7. Факторы, определяющие стоимость функционирования технических систем и бытовых объектов. Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий
8. Оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России.
9. Методы и средства повышения устойчивости функционирования бытовых и технических объектов
10. Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни.
11. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.
12. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики.
13. Понятие о ВИЧ – инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ – инфекции.
14. Семья в современном обществе. Законодательство и семья.
15. Беременность и уход за младенцем
16. Здоровый образ жизни. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человек.
17. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек
18. Первая медицинская помощь (ПМП) при острой сердечной недостаточности и инсульте, гипертоническом кризе
19. ПМП при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок.

20. ПМП при ранениях. Основные правила оказания первой помощи.
21. ПМП при отравлениях.
22. Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, замерзании и обморожении.
23. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.
24. ПМП при травмах опорно – двигательного аппарата.
25. ПМП при черепно – мозговой травме, травме груди, травме живота.
26. ПМП при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины.
27. ПМП при остановке сердца

Практические задания

Задание 1. Тестовые задания

1. Дополните информацию: «Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это обстановка, которая оказывает отрицательное влияние на _____ человека и приводит к _____ среди людей».

2. Установите соответствие между степенью опасности природного явления и его видом (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) обычные природные явления
- 2) опасные природные явления

- а) землетрясения
- б) цунами
- в) наводнения
- г) туман
- д) оползни
- е) лесные пожары
- ж) дождь
- з) снежные лавины
- и) ураганы
- к) штормовые ветры
- л) смерчи
- м) сильные заморозки
- н) иней

3. Составьте фразу из приведенных ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например ... а, д ...):

- а) ... чрезвычайная ситуация природного характера ...
- б) ... и нарушения условий жизнедеятельности людей ...
- в) ... это обстановка на определенной территории, ...
- г) ... сложившаяся в результате опасного природного явления ...
- д) ... или стихийного бедствия, ...
- е) ... ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, ...
- ж) ... значительные материальные потери ...
- з) ... которое может повлечь или ...
- и) ... повлекло за собой человеческие жертвы, ...

4. Дополните фразу: «При внезапном землетрясении необходимо _____» (выберите три правильных ответа):

- а) широко распахнуть окно, встать на подоконник и посмотреть, где произошли наиболее

сильные разрушения зданий и построек (гаражей, бытовок и т.п.)

б) для того чтобы покинуть здание, пользоваться только лестницей, а ни в коем случае не лифтом

в) при прекращении толчков немедленно покинуть здание

г) оставаясь в квартире, занять относительно безопасное место (проёмы дверей, места возле опорных колонн, места под столом, кроватью)

5. Дополните информацию: «При внезапном _____ необходимо до прибытия помощи _____ на верхних этажах и крышах зданий и других _____ местах».

6. Согласно шкале Меркалли установите соответствие между относительной степенью силы землетрясения и его оценкой в баллах (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) уничтожающее
- 2) незаметное
- 3) слабое
- 4) катастрофа
- 5) сильная катастрофа
- 6) умеренное
- 7) довольно сильное
- 8) сильное
- 9) опустошительное
- 10) очень сильное
- 11) разрушительное
- 12) очень слабое

- а) 1 балл
- б) 2 балла
- в) 3 балла
- г) 4 балла
- д) 5 баллов
- е) 6 баллов
- ж) 7 баллов
- з) 8 баллов
- и) 9 баллов
- к) 10 баллов
- л) 11 баллов
- м) 12 баллов

7. Составьте фразу из приведенных ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например ... а, д ...):

- а) ... подвале, убежище, овраге или лечь на дно любого углубления ...
- б) ... о приближении смерча ...
- в) ... при получении информации ...
- г) ... или обнаружении его по внешним ...
- д) ... признакам следует покинуть все виды ...
- е) ... транспорта и укрыться в ближайшем ...
- ж) ... и прижаться к земле ...

8. Дополните фразу «При лесном возгорании необходимо _____» (выберите два правильных ответа):

- а) бежать, если загорелась одежда
- б) выходить из зоны лесного пожара навстречу ветру, используя для этого открытое пространство, просеки, дороги, реки
- в) войти в зону пожара и посмотреть, не остались ли там следы вольных или невольных поджигателей
- г) при прохождении через зону горения использовать простейшие повязки, платки, шарфы, чтобы уменьшить вероятность отравления продуктами горения

9. Дополните информацию: «При внезапных землетрясении, наводнении, буре, смерче, урагане, лесном пожаре в любой сложившейся обстановке необходимо действовать уверенно, не допускать _____ и _____».

10. Установите соответствие между видом чрезвычайной ситуации техногенного характера и объектом, на котором она может произойти (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) радиационные чрезвычайные ситуации
- 2) гидродинамические чрезвычайные ситуации

- а) атомная электростанция
- б) гидроэлектростанция
- в) плотина
- г) судоподъемник
- д) исследовательская ядерная установка
- е) промышленное предприятие топливного цикла, работающее с ядерными материалами
- ж) насосная станция
- з) судоходный шлюз
- и) водовыпускное сооружение

Задание 2.

Разработайте перечень профилактических мер для снижения уровня опасностей:

- на производстве • в быту • на природе • в городе.

Составьте таблицу по образцу

Профессиональные заболевания вашей специальности	Меры их предупреждения

Задание 3.

Составьте агитационно-информационное сообщение для выступления, используя лекции и предложенный материал, по вариантам:

Вариант № 1. Основные составляющие здорового образа жизни.

Вариант № 2. Понятие «нездоровый образ жизни».

Агитационно-информационное сообщение по теме состоит из: вступления, основной части (в ней даем информацию и убеждаем в правильности наших высказываний) и заключения (содержит призыв, привлекает внимание к проблеме).

Пример сообщения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя как минимум пять составляющих: рациональное питание, отказ от вредных привычек, занятие спортом, закаливание и хорошая экология.

Простые же люди понятие здоровый образ жизни воспринимают каждый по-своему:

- не пить, не курить, заниматься спортом;
- прежде всего отдых на природе;
- а некоторые ссылаются на то, что ЗОЖ - это походы по врачам, а они этого делать не любят, т. к. открываются много болячек, о которых они бы не хотели знать.

Старинная русская пословица говорит - «Гром не грянет, мужик не перекрестится». Такой стратегии придерживается почти каждый пятый. Для них забота о своем здоровье состоит в своевременном обращении к врачу. Побывав на приеме, закупив массу таблеток, они ставят галочку в графе «здоров», до следующего неприятного симптома.

А вот 15 % регулярно занимаются спортом, посещают фитнес-клубы, делают зарядку, бегают в парках. Еще немного людей тоже можно отнести к сторонникам активного образа жизни, если бы эта активность не была столь специфической. Пробежка сломя голову до метро или остановки – вот их рецепт здоровья и долголетия.

Ученые считают, что наше здоровье зависит от нескольких основных факторов, это: наследственность, окружающая среда, стресс, питание и др.

На самом деле 75% обращений к врачам связано с плохим питанием, если бы люди питались правильно, то на 75% не было бы заболеваний, которые сейчас существуют в мире. И это на самом деле так. Потому что 90% всего того питания, которое мы потребляем ежедневно – это фальшивое питание. Пиццы, чипсы, лапша – это не то, что нужно нашему организму. Ему нужны витамины, минералы, энзимы, клетчатка, аминокислоты – это все то, что необходимо нашему организму для нормального функционирования и развития. Люди фактически ущемляют себя, но не они одни виноваты в этом, виновата также и та промышленность, которая раньше называлась пищевой промышленностью, сейчас она переименовалась в химическую промышленность, потому что то, что мы сейчас потребляем почти на 80% - химия. Об этом говорят многие фильмы, документальные фильмы и я вам рекомендую посмотреть такой фильм, как «Осторожно, еда!». Он вам на многие вещи откроет глаза.

А вот отказываться от вредных привычек никто не спешит, всего лишь 8% наших соотечественников или уже бросили или пытаются бороться с никотиновой или алкогольной зависимостью. Остальные отказываются замечать пагубное влияние спиртного и сигарет на их здоровье.

Информация к размышлению. В табачном дыме более четырех с половиной тысяч ядохимикатов, это больше чем в выхлопных газах автомобилей. За год в легких курильщика скапливается 1 стакан смолы. Курение – причина хронических болезней легких, эмфиземы, рака легких. Курение вызывает закупорку крупных и мелких сосудов, что приводит к гангрене конечностей, инфаркту миокарда и внезапной смерти. Курение приводит к слепоте, в следствие разрывов кровеносных сосудов и инсультов. Курильщик не доживает, по крайней мере, 20 лет своей жизни. Бросить курить никогда не поздно, но обязательно нужно, иначе – смерть.

Почти половина жителей нашей страны ничего не делают, чтобы избежать болезни. 16% заняты здоровьем лишь теоретически: они смотрят программы здоровья по телевизору и читают медицинские журналы. Лишь 11% проходят диспансеризацию и регулярно проверяют свое здоровье, т. е. проявляют реальную заботу о своем организме.

Причина недоброжелательного отношения к себе «нелюбимому» у всех разная:

- не хватает времени
- раньше как-то отправляли на обследования, все как положено, а сейчас ходишь, просишь, записываешься и еще ждешь бог знает сколько.

Получается, только каждый 10 чувствует личную ответственность за собственное здоровье, остальные же стараются найти крайнего.

Может стоит пересмотреть этот подход и начать самим контролировать свою жизнь? Ведь никто, кроме нас самих о нашем здоровье не позаботится!

Задание 4.

Всемирная организация здравоохранения считает, что здоровье людей на 51% зависит от образа жизни, на 20% — от социальных и природных условий, на 20% — от особенностей наследственности человека и на 9% — от деятельности служб здравоохранения.

Начертите круговую и прямоугольную диаграммы по теме.

Сделайте вывод, ответив на вопросы:

1. Может ли человек повлиять на состояние своего здоровья? Почему Вы так считаете (дайте ответ, используя данные диаграммы).
2. Какова цель пропаганды гигиенических знаний?

Задание 5.

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?

Задания для самостоятельной работы
Темы рефератов (докладов, презентаций)

1. Безопасность жизнедеятельности. Основные понятия БЖД. Принципы и методы достижения безопасности.
2. Здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Микроклимат в производственных помещениях, его влияние на организм человека.
4. Микроклимат в жилых помещениях, его влияние на организм человека.
5. Вредные вещества, их классификация. Влияние вредных веществ на организм человека. ПДК.
6. Производственное освещение, его основные характеристики. Нормирование производственного освещения.
7. Действие шума, ультра- и инфразвука на организм человека. Предельно допустимые уровни. Основные методы борьбы с действием шума, ультра- и инфразвука.
8. Действие шума, ультра- и инфразвука на организм человека в быту. Основные методы защиты.
9. Действие вибрации на организм человека. Нормирование вибрации. Основные методы борьбы с вибрацией.
10. Электромагнитное поле, его характеристики. Действие электромагнитных полей на организм человека. Нормирование и методы защиты.

Критерии оценки компьютерного тестирования:

При проведении текущего контроля успеваемости в виде тестирования количество вопросов для студента - 10. Вопросы для студентов выдаются случайным образом, поэтому одновременно студенты отвечают на разнообразные по уровню сложности тестовые задания следующего типа: выбор одного правильного ответа; выбор нескольких правильных ответов. На выполнение заданий отводится 40 минут.

Знания студентов оцениваются по пятибалльной системе.

Количество правильных ответов:

- 85-100% - отлично,
- 70-84% - хорошо,
- 50-69% - удовлетворительно,
- 0-49% - неудовлетворительно.

Критерии оценивания практических работ:

При подготовке к практической работе рекомендуется использовать конспекты лекций, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины. Каждое задание практической работы оценивается по пяти бальной шкале:

Оценка «отлично» выставляется при соблюдении следующих условий: студент выполняет практические задачи в полном объеме, отвечает на все поставленные в практической задаче вопросы, выполняет все задания практической задачи.

Оценка «хорошо» выставляется по следующим критериям: студент допускает в решении практической задачи незначительные неточности; правильно применены теоретические знания.

Оценка «удовлетворительно» выставляется по следующим критериям: допускает в решении практической задачи значительные неточности, в том числе неточно применены

теоретические знания.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется по следующим критериям: студент не выполняет задания практической задачи, ответы содержат существенные ошибки.

Критерии оценки промежуточной аттестации:

Знания студентов оцениваются по пятибалльной системе.

5 «отлично» - глубоко и прочно усвоен весь программный материал; последовательно и точно построена речь; отсутствуют затруднения с ответами на дополнительные или уточняющие вопросы;

4 «хорошо» - усвоен весь программный материал; в речи имеются незначительные неточности; правильно применены теоретические знания; на большинство дополнительных или уточняющих вопросов дан ответ;

3 «удовлетворительно» - усвоена основная часть программного материала; речь не содержит «деталей»; недостаточно-правильные формулировки; на большинство дополнительных или уточняющих вопросов испытываются затруднения в ответе;

2 «неудовлетворительно» - не усвоена значительная часть программного материала; ответ содержит существенные ошибки.

В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае обучения в колледже лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению университетом обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия университета обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений).

На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).