

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"
(ФГБОУ ВО "МАГУ")

Филиал МАГУ в г.Кировске

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

программы подготовки специалистов среднего звена
базовой подготовки
по специальности

13.02.07 Электроснабжение

очной формы обучения

Составитель:
Преподаватель Пивнева Л.П.

Утверждено на заседании цикловой
комиссии естественнонаучных дисциплин
Протокол №9/1 от 05.05.2018г.
Председатель цикловой комиссии

 Бородкина Г.А.

Кировск
2018

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.07. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 13.02.07 Электроснабжение и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 14 декабря 2017 года №1216, и примерной программы общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОД.07 Основы безопасности жизнедеятельности относится к общеобразовательным дисциплинам, изучается в объеме базовых требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования на 1 курсе

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

Содержание программы ОД.07. «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины ОД.06 Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- **метапредметных:**

- повседневное овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- **предметных:**

- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
теоретическое обучение	44
практические занятия, семинары	24
Лабораторные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	2
Период освоения программы: 1-й курс, 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение

Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО.

1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и

ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.

1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

1.5. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

1.7. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

Практические занятия

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

2. Государственная система обеспечения безопасности населения

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

2.2. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

2.4. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

2.5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

2.6. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

2.7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

2.8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

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

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

Практические занятия

Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте. Изучение первичных средств пожаротушения.

Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

3. Основы обороны государства и воинская обязанность

3.1. 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, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

3.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

3.3. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

3.4. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в

учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

3.6. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

3.7. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

3.8. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

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

3.10. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

3.11. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

3.12. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Практические занятия

Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции. Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.

4. Основы медицинских знаний

4.1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

4.2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

4.3. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

4.4. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.

4.5. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

4.6. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

4.7. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

4.8. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

4.9. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

4.10. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

Практические занятия

Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид учебной работы	Количество часов	
	Теоретическое обучение	Практические занятия
Аудиторные занятия. Содержание обучения.		
Введение.	2	
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.	8	2
2. Государственная система обеспечения безопасности населения.	10	2
3. Основы обороны государства и воинская обязанность.	10	10
4. Основы медицинских знаний.	14	10
Итого	44	24
Внеаудиторная самостоятельная работа		

Подготовка докладов, рефератов, презентаций, индивидуальных проектов.	Не предусмотрена
Промежуточная аттестация в виде <i>дифференцированного зачёта</i>	2
Всего	70

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ СБОРОВ
(для юношей)**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов					Общее кол-во часов
		1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	
1.	Тактическая подготовка	-	-	2	1	1	4
2.	Огневая подготовка	-	3	-	2	4	9
3.	Радиационная, химическая и биологическая защита	-	-	2	-	-	2
4.	Общевоинские уставы	4	1	1	2	-	8
5.	Строевая подготовка	1	-	1	1	1	4
6.	Физическая подготовка	1	1	1	1	1	5
7.	Военно-медицинская подготовка	-	2	-	-	-	2
8.	Основы безопасности военной службы	1	-	-	-	-	1
Итого		7	7	7	7	7	35

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Общие сведения

1.	Цикловая комиссия	Естественнонаучных дисциплин
2.	Специальность	13.02.07 Электроснабжение
3.	Форма обучения	очная
4.	Дисциплина	ОД.07. Основы безопасности жизнедеятельности
5.	Формой аттестации по учебной дисциплине	дифференцированный зачет

3.2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение	Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите.
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения	Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха. Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье

	<p>человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</p> <p>Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p> <p>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья</p>
<p>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</p>	<p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</p> <p>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС. Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности</p>
<p>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</p>	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.</p> <p>Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p>

	Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести
4. Основы медицинских знаний	Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.

3.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Разделы и темы	Результаты освоения основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы проверки
<i>Введение.</i>	<p>Знает: основные понятия и теоретические положения основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.</p> <p>Умеет: анализировать влияние современного человека на окружающую среду, оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделировать ситуации по сохранению биосферы и ее защите</p>	<p>индивидуальные задания (сообщения, презентации, рефераты)</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос - фронтальный опрос
<p><i>Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и её значение. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.</i></p> <p><i>Тема 1.2. Рациональное питание и его значение для здоровья</i></p> <p><i>Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.</i></p> <p><i>Тема 1.4. Вредные привычки и их профилактика</i></p> <p><i>Тема 1.5. Репродуктивное</i></p>	<p>Знает: основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; факторы, влияющие на здоровье; принципы рационального питания; влияние двигательной активности на здоровье человека, основные формы закаливания, их влияние на здоровье человека, влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека, действие факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p> <p>Умеет: планировать режим дня, объяснять примеры из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха, обосновывать социальные последствия употребления алкоголя, его влияние на здоровье человека. Моделировать социальные последствия пристрастия к наркотикам. Моделировать ситуации по организации безопасности дорожного движения. Моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья</p>	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные задания (сообщения, презентации, рефераты) - устный опрос - фронтальный опрос <p>Практическая работа № 1</p> <p>тестирование</p>

<p>здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Правовые взаимоотношения полов. Тема 1.6. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения участников дорожного движения.</p>		
<p>Тема 2.1. Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера. Характеристика ЧС, наиболее вероятных для данной местности (Кировско-Апатитского района) Тема 2.2. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), история создания, предназначение, структура, задачи. Гражданская оборона (ГО) – составная часть обороноспособности страны. Основные понятия, определение, задачи,</p>	<p>Знает: общие понятия чрезвычайных ситуаций, классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристику особенностей ЧС различного происхождения; характеристику основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); основные правила эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, возможности современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристику правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника, меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий; предназначение и основные функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности Умеет: выявлять потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделировать поведение населения при угрозе и возникновении ЧС, поведение в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, выбирать индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС;</p>	<p>- индивидуальные задания (сообщения, презентации, рефераты) - устный опрос - фронтальный опрос</p> <p>Практические работы №2 №3</p> <p>тестирование</p>

<p><i>структура, управление ГО.</i> <i>Тема 2.4. Современные средства поражения.</i> <i>Оружие массового поражения. Современные средства поражения. Новые виды вооружений.</i> <i>Тема 2.5. Организация и проведение АСДНР.</i> <i>Эвакуация населения в условиях ЧС.) Организация инженерной защиты населения (СКЗ)</i> <i>Тема 2.6. Организация ГО в образовательном учреждении. Правила поведения и эвакуации при пожаре в ОУ. Изучение первичных средств пожаротушения.</i> <i>Тема 2.7. Терроризм</i></p>		
<p><i>Тема 3.1. История создания ВС России. Вооружённые силы на современном этапе</i> <i>Тема 3.2. Российские военные традиции</i> <i>Тема 3.3. Организационная структура ВС</i> <i>Воинская обязанность.</i> <i>Организация воинского учёта.</i> <i>Обязательная подготовка граждан к военной службе.</i> <i>Прохождение военной службы по контракту.</i></p>	<p>Знают: основные понятия военной и национальной безопасности, функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, основные этапы создания Вооруженных Сил России и проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, организационную структуру, виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации; общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих, распределение времени и повседневного порядка жизни воинской части, порядок и условия прохождения военной службы по призыву и по контракту; условия прохождения альтернативной гражданской службы, качества личности военнослужащего как защитника Отечества, требования воинской деятельности, предъявляемые к</p>	<p>- индивидуальные задания (сообщения, презентации, рефераты) - устный опрос - фронтальный опрос</p> <p>Практические работы №19-25</p> <p>тестирование</p>

<p><i>Альтернативная гражданская служба</i> Тема 3.4. <i>Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие – принцип строительства Вооружённых Сил. Дисциплинарные взыскания. Уголовная ответственность за преступления против военной службы</i> Тема 3.5. <i>Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</i> 3.6. <i>Действия военнослужащих в очагах химического и радиоактивного заражения. Защитные костюмы, противогазы.</i> Тема 3.7. <i>Строевая подготовка (строевые приёмы и движение с оружием)</i> Тема 3.8. <i>Огневая подготовка: материальная часть автомата Калашникова, разборка и сборка АК.</i> Тема 3.9. <i>Огневая подготовка. Стрельба из различных видов стрелкового оружия (электронный тир)</i></p>	<p>моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристику понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; основы строевой подготовки, боевые традиции Вооруженных Сил России, ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации и символы воинской чести. Умеют: Выполнять приёмы строевой подготовки; приёмы огневой подготовки.</p>	
---	---	--

<p><i>Тема 4.1. Основные инфекционные заболевания, классификация и профилактика</i></p> <p><i>Тема 4.2. Инфекции, передаваемые половым путём. Ранние половые связи и их последствия. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка. Основные средства планирования семьи (контрацепция).</i></p> <p><i>Тема 4.3. Общие правила оказания первой медицинской помощи. Строение скелета.</i></p> <p><i>Тема 4.4. Травмы, понятие, классификация.</i></p> <p><i>Травматический шок, понятие, профилактика.</i></p> <p><i>Механические травмы, виды, первая помощь.</i></p> <p><i>ПМП при синдроме длительного сдавливания.</i></p> <p><i>Травматический токсикоз, понятие, признаки, периоды развития.</i></p> <p><i>Тема 4.5. Термические и химические травмы.</i></p> <p><i>Характеристика, ПМП.</i></p> <p><i>Тепловой (солнечный) удар, признаки, первая помощь</i></p> <p><i>Тема 4.6. Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути. Непрямой</i></p>	<p>Знают:</p> <p>основные понятия неотложных состояний, алгоритм идентификации основных видов кровотечений, теплового удара, основные средства планирования семьи; особенности образа жизни и рациона питания беременной женщины</p> <p>Умеют:</p> <p>моделировать ситуации по оказанию первой помощи при несчастных случаях, неотложных состояниях, определять основные признаки жизни, использовать основные средства планирования семьи.</p>	<p>- индивидуальные задания (сообщения, презентации, рефераты)</p> <p>- устный опрос</p> <p>- фронтальный опрос</p> <p>Практические работы №4 - 16</p> <p>тестирование</p>
--	---	--

<p> <i>массаж сердца, искусственная вентиляция легких (показания, правила проведения)</i> <i>ПМП при потере сознания. Признаки обморока. ПМП при остановке сердца.</i> <i>Тема 4.7. ПМП при электротравме. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.</i> <i>Тема 4.8. Понятие и виды кровотечений. ПМП при кровотечениях. Правила наложения жгута и закрутки. Признаки внутреннего кровотечения.</i> <i>Тема 4.9. ПМП при отравлениях. Хроническое и острое отравление.</i> <i>Тема 4.10. Десмургия</i> Для девушек: <i>Тема 4.11. Репродуктивное здоровье женщины, анатомия и физиология. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины.</i> <i>Тема 4.12. Планирование семьи, контрацепция для женщин.</i> <i>Тема 4.13. Беременность, признаки, протекание. Образ</i> </p>		
--	--	--

<p><i>жизни беременной женщины</i> <i>Тема 4.14 Роды, механизм, психопрофилактика в родах.</i> <i>Тема 4.15. Уход за новорожденным</i> <i>Тема 4.16. Развитие ребёнка первых лет жизни.</i></p>		
<p><i>Итоговый контроль – дифференцированный зачёт</i></p>		<p>тестирование</p>

3.4. Порядок и условия организации итоговой аттестации по дисциплине

Форма проведения	Тестовые задания
Количество заданий для 1 обучающегося	30
Время выполнения задания	45 минут
Оборудование и инструменты, необходимые при выполнении работы	компьютер
Литература, использование которой разрешено при выполнении работы	Не предусмотрено

Типовые тестовые задания для итогового тестирования.

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
		Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях.
1.	Электротравма или электрический удар током может произойти в результате:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соприкосновения друг с другом нескольких электропроводов, находящихся под напряжением; 2. <u>Прикосновения мокрыми руками к электророзетке;</u> 3. Прикосновения к неисправной отключенной электропроводке; 4. Прикосновения к исправной отключенной проводке.
2.	Бытовым газом в квартире (доме) можно отравиться в результате:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полного сгорания газа; 2. <u>Неполного сгорания газа;</u> 3. Отключения электроэнергии в квартире; 4. <u>Утечке газа при неисправности газовой плиты.</u>
3.	Если в соседней квартире произошёл взрыв, дверь в вашу квартиру завалена, нет электроэнергии, телефонной и мобильной связи, то следует:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Отключить газ, электричество, перекрыть воду, ждать спасателей, подавать сигналы из окна (балкона);</u> 2. Открыть дверь, попытаться очистить завал, чтобы выйти на лестничную клетку или на улицу; 3. Поддавать сигналы, стучать по металлическим предметам, спуститься по верёвке из окна; 4. Поддавать сигналы с помощью огня из окна, скрутив факел из газет.
4.	При работе с углекислотным огнетушителем ОУ не разрешается:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Прикасаться к раструбу руками без защитных перчаток;</u> 2. Прикасаться к баллону огнетушителя в резиновых перчатках; 3. При тушении подводить раструб к пламени ближе 5 метров; 4. Начинать тушение с краёв очага возгорания.
5.	Наиболее подходящими местами для укрытия при землетрясении являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Места под подоконником, внутри шкафов, комодов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками; 2. <u>Места под прочными столами, рядом с кроватями, проёмы в капитальных стенах, углы, образованные капитальными стенами;</u> 3. Вентиляционные шахты и коробка, балконы и лоджии; 4. Места внутри кладовок и встроенных шкафов.
6.	Наибольшую опасность при извержении вулканов представляют:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Взрывная волна и разброс обломков; 2. Водяные и грязекаменные потоки; 3. Резкие колебания температуры; 4. <u>Туча пепла и газов («палящая туча»)</u>
7.	Причины образования селей:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наводнения, вызванные авариями на гидросооружениях, лесные и торфяные пожары, прямое воздействие солнечных лучей на ледники;

		<ol style="list-style-type: none"> 2. <u>Подвижки земной коры при землетрясениях, естественный процесс разрушения гор, извержения вулканов, хозяйственная деятельность человека;</u> 3. Хозяйственная деятельность человека, миграция животных в осенне-зимний период; 4. Снежные лавины, камнепады.
8.	При прохождении горного склона вы увидели сход снежной лавины, которая движется на вас. Ваши действия:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстро начнёте организованный отход из лавиноопасного участка; 2. Разделитесь на несколько групп, каждая из которых начнёт самостоятельный спуск в долину; 3. При помощи верёвок закрепитесь за большие камни; 4. <u>Укроетесь за скалой или её выступом, примете позу «колобка» (сгруппируетесь), закрыв голову руками.</u>
9.	Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воды и атмосферного давления; 2. <u>Ветра и воды;</u> 3. Атмосферного давления и воды; 4. Ветра и верхнего слоя земли.
10.	Разрушительное действие смерча связано:	<ol style="list-style-type: none"> 1. С действием прямолинейного скоростного напора воздушных масс; 2. <u>С действием стремительно вращающегося воздуха и резким вертикальным подъёмом воздушных масс;</u> 3. С динамическим воздействием масс, вовлечённых в движение, на различные постройки, здания и др.; 4. С совместным действием обильных осадков и ветра
11.	Покрытие окружающей местности слоем воды, заливающей дворы, улицы, населённых пунктов и нижние этажи зданий, - это:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Затопление;</u> 2. Половодье; 3. Паводок; 4. Подтопление.
12.	Гигантские океанские волны, возникающие обычно в результате подводных или островных землетрясений и извержений вулканов, это:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шторм; 2. Тайфун; 3. Моретрясение; 4. <u>Цунами.</u>
13.	Производственные аварии и катастрофы относятся к:	<ol style="list-style-type: none"> 1. ЧС экологического характера; 2. ЧС природного характера; 3. Стихийным бедствиям; 4. <u>ЧС техногенного характера.</u>
14.	К поражающим факторам взрыва относятся:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокая температура и волна прорыва; 2. Осколочные поля; 3. <u>Ударная волна;</u> 4. Сильная загазованность местности.
15.	Выходить из зоны химического заражения следует:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Перпендикулярно направлению ветра;</u> 2. По направлению ветра; 3. Навстречу направления ветра; 4. Направление ветра не учитывается, по ближайшей дороге.
16.	Синильная кислота – это:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Бесцветная жидкость с запахом горького миндаля;</u> 2. Вязкая бесцветная маслянистая жидкость со слабым фруктовым запахом;

		<ul style="list-style-type: none"> 3. Зеленоватая жидкость с запахом хлороформа; 4. Маслянистая жидкость бурого цвета с запахом чеснока или горчицы.
17.	В состав ионизирующего излучения входят:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Тепловое излучение; 2. Ультрафиолетовые лучи; 3. <u>Альфа-излучение, бета-излучение;</u> 4. <u>Гамма-излучение.</u>
18.	Цель йодной профилактики – не допустить:	<ul style="list-style-type: none"> 1. <u>Поражения щитовидной железы;</u> 2. Поражения центральной нервной системы; 3. Развития лучевой болезни; 4. Поражения костей.
19.	Гидродинамическая авария – это:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Авария на химически опасном объекте, в результате которой произошло заражение воды; 2. <u>Авария на гидродинамическом объекте, в результате которой произошло затопление;</u> 3. Авария на пожаро- и взрывоопасном объекте; 4. Авария на АЭС с радиоактивным заражением воды.
20.	Озоновый слой атмосферы предохраняет всё живое на Земле от действия:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Космической пыли; 2. <u>Ультрафиолетового облучения;</u> 3. Инфракрасного излучения солнца; 4. Рентгеновского излучения космоса.
21.	Какие пять уровней имеет РСЧС:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Производственный, поселковый, территориальный, региональный, федеральный, 2. Объектовый, местный, районный, региональный, федеральный; 3. <u>Объектовый, местный, территориальный, региональный, федеральный;</u> 4. Объектовый, городской, областной, региональный, федеральный.
22.	Федеральный орган, решающий в России задачи безопасности жизнедеятельности населения, называется:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Министерство обороны РФ; 2. <u>Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;</u> 3. Федеральная служба безопасности; 4. Министерство здравоохранения РФ.
23.	При объявлении эвакуации граждане должны взять с собой:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Личные вещи, документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, ремонтный инструмент, который может понадобиться; 2. Документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности; 3. Личные вещи, лекарства, инструменты, продукты питания; 4. <u>Личные вещи, документы, туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты, продукты питания, воду.</u>
25.	Если на вас загорелась одежда, то вы:	<ul style="list-style-type: none"> 1. <u>Остановитесь, упадёте и покатитесь, сбивая пламя;</u> 2. Побегите и постараетесь сорвать одежду; 3. Завернётесь в одеяло или обмотаетесь плотной тканью; 4. Постараетесь облить себя из огнетушителя.
26.	Горящие электроприборы можно тушить:	<ul style="list-style-type: none"> 1. <u>Углекислотным огнетушителем;</u> 2. <u>Порошковым огнетушителем;</u> 3. Пенным огнетушителем; 4. Водой из любой ёмкости.

27.	Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас на улице, то необходимо:	1. Постараться быстро попасть домой; 2. <u>Укрыться в том районе, где вас застал сигнал;</u> 3. Сообщить родственникам и тревоге; 4. Постучать в дверь ближайшей квартиры и укрыться там.
28.	Повреждение тела человека под действием внешних факторов, повлёкшее за собой анатомические и функциональные нарушения, общую и местную реакцию, - это:	1. <u>Травма;</u> 2. Рана; 3. Ушиб; 4. Ожог.
29.	В зависимости от характера повреждения сосудов и вида кровотечения бывает	1. Внезапное; 2. Повторное; 3. <u>Венозное;</u> 4. Кожное.
30.	Максимальное время наложение жгута летом не более:	1. 60 минут; 2. 90 минут; 3. 120 минут; 4. <u>30 минут не зависимо от времени года.</u>

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы
оценкам по пятибалльной шкале при 30 вопросах:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 18 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	19 – 22 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	23 – 27 (76% - 85%)
«5»- «отлично»	28 - 30 (более 86%)

3.5 Типовые контрольные задания и методические материалы для текущего и промежуточного контроля

Типовые задания для теста по теме «Автономное существование».

1. В солнечный полдень тень указывает на: А) юг; Б) север; В) запад; Г) восток	2. Лучший способ обеззараживания воды: А) фильтровать через песок; Б) фильтровать через вату; В) кипячение; Г) добавить медный купорос 1 ст. ложку
3. При разведении костра нельзя: А) разводиться огонь возле источников; Б) использовать сухую траву; В) разводиться костёр на торфяных болотах; Г) использовать сухостой	4. Преодоление рек: А) вплавь, используя надувные матрасы или камеры; Б) выбрать место, где река наиболее узкая и переходить вброд, используя надувные камеры; В) выбрать удобное широкое место с медленным течением и переходить вброд, используя шест или альпеншток для проверки глубины.
5. Место для костра: А) не далее 10 м от воды; Б) место необходимо очистить от травы, листьев; В) под деревом, крона выше 6 метров;	6. При передвижении зимой по льду: А) идти плотной группой на лыжах, Б) Увеличить интервалы между членами группы, рюкзаки перевесить на одно плечо, расстегнуть крепления лыж, приготовить

Г) ближе к палатке, не учитывая растительность	верёвку, В) снять лыжи и передвигаться пешком
7. Выберите причины экстремальных ситуаций на природе: А) неумение ориентироваться на местности, переезд на новое место жительства, резкое изменение погоды; Б) автономное существование туристической группы, идущей по установленному маршруту, имеющей необходимое снаряжение. В) потеря снаряжения отдельными членами группы	8. Главная задача при проведении турпохода: А) выполнение целей и задач похода; Б) полное прохождение маршрута; В) обеспечение безопасности членов группы
9. Если в походе вы отстали от группы: А) сойти с трассы, искать следы товарищей; Б) нельзя сходить с трассы, лыжни; В) сойти с тропы и остановиться на развилке (перекрёстке) троп	10. Требования к месту сооружения временного жилища: А) место на берегу реки среди сухостоя, который используют для костра; Б) ровная возвышенная площадка, возле источника, рядом поляна; В) недалеко от дороги (тропы), среди кустов, вблизи много грибов и ягод
11. Что можно употреблять в пищу: А) колорадских жуков, бабочек, дождевых червей; Б) личинок майского жука, медведок, улиток всех видов, жаб; В) саранчу, кузнечиков, термитов, муравьёв, ящериц, змей	12. При устройстве шалаша крышу накрывают таким образом: А) снизу вверх; Б) сверху вниз; В) справа налево; Г) порядок не важен
13. Допустимая толщина льда (пресная вода) при передвижении: А) не менее 10 см; Б) не менее 5 см; В) не менее 15 см; Г) не менее 25 см	14. При переходе через болото надо: А) идти осторожно широким шагом, обвязав друг друга верёвкой; Б) пробовать тропу шестом, наступать на кочки, выступающие корни кустов; В) идти друг за другом, держась за руки, наступать между кочками; Г) перепрыгивать с кочки на кочку, балансируя руками и хватаясь за кусты и ветки.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А							Х					Х		
Б	Х				Х	Х			Х	Х				Х
В		Х	Х	Х				Х			Х		Х	
Г														

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 7 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	8 - 10 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	11 - 13 (76% - 95%)

Типовые задания для теста по теме «Лавинная безопасность».

<p>1. Условия схода лавин: А) угол склона более 75 градусов; Б) склон от 20 до 60 градусов; В) снегопад после оттепели; Г) слой снега более 20 см; Д) землетрясения</p>	<p>2. Виды лавин: А) пластовые (от доски); Б) снежные пылевые (от точки); В) мокрые; Г) осадковые; Д) карнизные</p>
<p>3. Самую высокую скорость имеют: А) снежные пылевые; Б) мокрые; В) пластовые; Г) у всех скорость невысокая.</p>	<p>4. При переходе через склон, на нём одновременно могут находиться: А) два человека; Б) не более трёх человек; В) не более одного человека; Г) количество не имеет значения.</p>
<p>5. Если на вас движется лавина: А) при сухой пытаемся уйти вниз по склону; Б) принимаем позу «колобка», закрыв лицо руками; В) надо лечь на спину, закрыв лицо руками; Г) спрятаться в ущелье; Д) лечь на живот, закрыв голову руками.</p>	<p>6. При переходе через склон на лыжах: А) застегнуть капюшон и клапан на нём; Б) перевесить рюкзак на одно плечо, распустить лавинный шнур; В) повесить рюкзак на спину, крепче затянуть лямки; Г) ослабить крепления лыж, кисти рук вынуть из темлюков;</p>
<p>7. При попадании под лавину нужно: А) кричать под снегом, Б) кричать можно только тогда, когда люди непосредственно возле тебя; В) после прекращения вращения отодвинуть снег от лица; Г) нет правильного ответа</p>	<p>8. На лавиноопасном склоне (вы без лыж) надо: А) передвигаться вверх по ущелью скользящим шагом; Б) передвигаться по руслам рек «шаг в шаг»; В) передвигаться поперёк склона в пределах видимости «шаг в шаг»; Г) передвигаться поперёк склона скользящим шагом.</p>
<p>9. В экипировку входят: А) специальные лыжи или сноуборды; Б) куртка с капюшоном; В) лавинный шнур; Г) бипер; Д) это не имеет значения.</p>	<p>10. Аэрбэг, это: А) лавинный шнур; Б) лавинная лопата; В) радиопередатчик; Г) воздушный шар-камера, активируют при попадании под лавину.</p>
<p>11. Бипер, это: А) лавинный шнур; Б) лавинная лопата; В) радиопередатчик; Г) воздушный шар-камера, активируют при попадании под лавину.</p>	<p>12. Лавина: А) идёт всегда по одному и тому же маршруту; Б) может сходить в других местах; В) только в местах, где нет растительности, деревьев; Г) наличие растительности не является признаком безопасности склона.</p>
<p>13. Поражающие факторы лавины: А) снежная пыль; Б) может быть вода; В) ударная волна; Г) камни, снег, обломки деревьев</p>	<p>14. Лавины сходят: А) только весной; Б) не раньше декабря; В) только с ноября по апрель; Г) это зависит от других причин.</p>

<p>15. Если вы нашли пострадавшего, то надо: А) при наличии пульса и дыхания трясти его, чтобы он пришёл в сознание; Б) попытаться его посадить (при наличии пульса и дыхания); В) откопать, максимально бережно транспортировать в безопасное место; Г) если нет пульса и дыхания – выполнить реанимационные мероприятия (непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию лёгких)</p>	<p>16. Причины гибели в лавинах: А) удушье; Б) переломы; В) переохлаждение; Г) этих травм в лавинах не бывает, другие причины.</p>
---	--

Ключ к тесту «Лавинная безопасность».

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
А		X	X		X	X			X				X			X
Б	X	X			X	X	X		X			X	X			X
В	X	X		X			X	X	X		X	X	X		X	X
Г	X					X			X	X			X	X	X	
Д	X															

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 20 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	21 – 27 (61% - 75%)
«4» - «хорошо»	28 - 33 (76% - 95%)
«5» - «отлично»	34 - 35 (более 96%)

Типовые задания для тест по теме: «Основы здорового образа жизни».

- Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?
 - гомеопатические;
 - физические;
 - химические и биологические;
 - социальные и психические.
- Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?
 - ополоснуть кожу марганцовкой;
 - протереть это место спиртом;
 - немедленно смыть их проточной водой с мылом;
 - немедленно промокнуть это место тампоном.
- Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?
 - аденома;
 - псориаз;
 - герпес;
 - кариес;
 - коррозия;
- Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?
 - продукты содержащие животные и растительные жиры;
 - мясные продукты;
 - рыбу и морепродукты;
 - яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.
- Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?
 - диспепсия;
 - диабет;
 - герпес;
 - себорея;

6. Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?
- орехи;
 - сыр;
 - жирные и острые блюда;
 - копчёное мясо и рыбу.
7. Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого изготавливается одежда?
- быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
 - быть теплопроводным и воздухо непроницаемым;
 - быть гигроскопичным и водосбалансированным;
 - быть гигроскопичным и водоёмким.
8. Какие способы очищения организма наиболее распространены?
- специальные диеты;
 - использование тепла;
 - применение клизм, голодание;
 - применение холода;
 - использование мочегонных и желчегонных средств.
9. В чём заключается важнейшая задача семьи?
- развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
 - рождение и воспитание детей;
 - рождение детей;
 - развитие духовных качеств супругов.
10. Какой брак официально признан в Российской Федерации?
- брак, зарегистрированный в общественной организации;
 - специальный брак, зарегистрированный в органах МВД России;
 - гражданский брак, заключённый в соответствии с обычаями и традициями;
 - гражданский брак, зарегистрированный в органах записи актов гражданского состояния.
11. Какие установлены обязательные условия для заключения брака в РФ?
- взаимное согласие лиц, вступающих в брак;
 - достижение обоими брачного возраста-18 лет;
 - недостижение предельного возраста для вступления в брак;
 - выполнение ограничений в отношении некоторых категорий иностранных граждан.
12. По каким основаниям брак в РФ признаётся не действительным?
- заключение фиктивного брака;
 - недееспособность или несовершеннолетие вступающего в брак;
 - обман, угрозы, применённые при заключении брака;
 - нарушение принципа единобрачия;
 - преклонный возраст вступающих в брак.
 - серьёзные различия в общественном положении супругов.
13. Каким образом в РФ производится лишение родительских прав?
- только органами МВД России;
 - только органами опеки;
 - только органами социальной защиты населения;
 - только в судебном порядке;
 - только товарищескими судами.

Ключ:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
А							X	X			X	X	
Б	X							X	X		X	X	
В	X	X				X		X				X	
Г	X		X	X	X	X	X			X		X	X
Д								X					
Е													

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 14 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	15 – 18 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	19 - 23 (76% - 95%)
«5»- «отлично»	24 (более 96%)

Типовые задания для теста по теме «Гражданская оборона».

<p>1. Гражданской обороной руководит:</p> <p>А) МЧС;</p> <p>Б) Министерство обороны;</p> <p>В) Министерство внутренних дел</p>	<p>12. При отравлении заринном зрачки:</p> <p>А) расширяются,</p> <p>Б) сужаются;</p> <p>В) не изменяются</p>
<p>2. ГО, задачи:</p> <p>А) обучение населения;</p> <p>Б) эвакуация населения;</p> <p>В) тушение пожаров в зданиях.</p>	<p>13. Скрытый период возникает:</p> <p>А) при отравлении фосгеном,</p> <p>Б) при отравлении заринном,</p> <p>В) при отравлении ипритом.</p>
<p>3. Структура органов управления ГО:</p> <p>А) городской,</p> <p>Б) объектовый,</p> <p>В) местный,</p> <p>Г) федеральный.</p>	<p>14. Запах миндаля имеют:</p> <p>А) фосген,</p> <p>Б) синильная кислота.</p> <p>В) адамсит,</p> <p>Г) хлорциан</p>
<p>4. Отравляющие вещества проникают в организм через:</p> <p>А) глаза,</p> <p>Б) органы пищеварения,</p> <p>В) кожу,</p> <p>Г) органы дыхания</p>	<p>15. Запах прелого сена или гнилых яблок имеет:</p> <p>А) хлорацетофенон,</p> <p>Б) люизит,</p> <p>В) фосген</p>
<p>5. Временно выводящие из строя ОВ:</p> <p>А) нервнопаралитические,</p> <p>Б) кожно-нарывные,</p> <p>В) психохимические,</p> <p>Г) раздражающие</p>	<p>16. Запах герани имеет:</p> <p>А) люизит,</p> <p>Б) иприт,</p> <p>В) зарин.</p>
<p>6. Смертельные ОВ:</p> <p>А) удушающие,</p> <p>Б) психохимические,</p> <p>В) общеядовитые,</p> <p>Г) нервнопаралитические</p>	<p>17. Запах горчицы или чеснока имеет:</p> <p>А) CS,</p> <p>Б) иприт,</p> <p>В) хлорциан</p>
<p>7. К нервнопаралитическим ОВ относятся:</p> <p>А) фосген,</p> <p>Б) зарин,</p> <p>В) адамсит</p>	<p>18. Хлорацетофенон имеет запах:</p> <p>А) фруктов,</p> <p>Б) черёмухи,</p> <p>В) перца.</p>
<p>8. К кожно-нарывным ОВ относятся:</p> <p>А) хлорциан,</p> <p>Б) VZ,</p> <p>В) иприт,</p> <p>Г) люизит</p>	<p>19. Атропин является антидотом при:</p> <p>А) отравлении фосгеном,</p> <p>Б) заринном,</p> <p>В) зоманом,</p> <p>Г) хлорацетофеноном</p>
<p>9. К психохимическим ОВ относятся:</p> <p>А) зоман,</p> <p>Б) фосген,</p> <p>В) LSD,</p>	<p>20. Боевое состояние ОВ:</p> <p>А) пар,</p> <p>Б) аэрозоль,</p> <p>В) порошок.</p>
<p>10. К раздражающим ОВ относятся:</p> <p>А) хлорциан,</p>	<p>21. Ампула с противодымной смесью используется при отравлении:</p>

Б) хлорацетофенон, В) адамсит	А) раздражающими ОВ, Б) кожно-нарывными ОВ
11. К удушающим веществам относятся: А) синильная кислота, Б) фосген, В) хлорциан, Г) люизит.	22. Ветер несёт на вас радиоактивное облако, выход из зоны заражения: А) против направления ветра (ветер в лицо), Б) по направлению ветра (ветер в спину), В) перпендикулярно ветру (в сторону).

Ключ к тесту ГО

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
А	X	X		X		X							X			X				X	X	
Б		X	X	X			X			X	X	X		X			X	X	X	X		
В			X	X	X	X		X	X	X					X					X		X
Г			X	X	X	X		X						X								

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 21 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	22 - 27 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	28 - 34 (76% - 95%)
«5»- «отлично»	35 - 36 (более 96%)

Типовые задания для обобщающего теста По теме «ГО и основы медицинских знаний»

1. Определение ГО:

А. Система оборонных мероприятий, осуществляемых в целях защиты населения при ЧС мирного времени.

Б. Система знаний и навыков по выполнению действий населения в условиях ЧС.

В. Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении ЧС природного и техногенного характера.

Г. Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Д. Нет правильного ответа.

2. В состав химического оружия входят:

А. Нервнопаралитические ОВ;

Б. Кожно-нарывные ОВ;

В. Общепаралитические ОВ;

Г. Психонаркотические ОВ.

Д. Нет правильного ответа.

3. Зарин, зоман, V-газы – это:

А. Удушающие ОВ;

Б. Кожно-нарывные;

В. Нервнопаралитические;

Г. Психохимические;

Д. Нервнопаралитические ОВ.

4. Под действием фосгена зрачки:

А. Сужаются;

Б. Расширяются;

В. Разные по размеру;

- Г. Нет правильного ответа.
5. Для получения Ядерного оружия используют изотопы:
- А. Урана;
 - Б. Плутония;
 - В. Радия;
 - Г. Водорода;
 - Д. нет правильного ответа.
6. Поражающие факторы ядерного взрыва:
- А. Световое излучение;
 - Б. Ультразвуковое излучение;
 - В. Электромагнитный импульс;
 - Г. Проникающее радиоактивное излучение;
 - Д. Нет правильного ответа.
7. Признаки радиационного поражения:
- А. Тошнота, рвота;
 - Б. Головная боль, головокружение;
 - В. Кровотечения;
 - Г. Температура;
 - Д. нет правильного ответа.
8. К средствам индивидуальной защиты относятся:
- А. Противогазы;
 - Б. Респираторы;
 - В. Марлевые повязки;
 - Г. Убежища и противорадиационные укрытия;
 - Д. Нет правильного ответа.
9. Эвакуация – это:
- А. Организованный вывод людей и животных из зоны поражения;
 - Б. Организованный вывод (вывоз) населения из городов в загородную зону с целью сокращения потерь при ведении боевых действий.
 - В. Организованный вывод (вывод) населения, не занятого в производстве, из городов в загородную зону.
 - Г. Рассредоточение в загородной зоне работающего населения для минимальных потерь среди работающего населения.
 - Д. нет правильного ответа.
10. Цель медицины:
- А. Изучение болезней.
 - Б. Продление жизни.
 - В. Разработка эффективных методов лечения.
 - Г. Разработка эффективных методов диагностики.
 - Д. Нет правильного ответа.
11. Ткани организма:
- А. Трубоччатые;
 - Б. Эпителиальные;
 - В. Мышечные;
 - Г. Соединительные;
 - Д. Нет правильного ответа.
12. Кровь – это:
- А. Мышечная ткань;
 - Б. Сердечная ткань;
 - В. Нервно-соединительная;
 - Г. Сердечно-сосудистая ткань;
 - Д. Нет правильного ответа.
13. Сердце имеет следующие оболочки:
- А. Эндокард;

- Б. Эпикард;
 В. Неокард;
 Г. Миокард;
 Д. Периодонтит.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
А		X			X	X	X	X		X			
Б		X			X		X	X		X	X		X
В	X		X			X	X	X	X	X	X		
Г				X	X	X	X			X	X		X
Д												X	

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 18 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	19 – 22 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	23 – 27 (76% - 85%)
«5»- «отлично»	28 - 29 (более 86%)

Типовые задания для теста по теме «Действия населения в условиях ЧС»

- Наиболее подходящие места для укрытия в здании при землетрясении:
 - шкафы, комоды, гардеробы, углы, образованные внутренними перегородками;
 - места под столами, у колонн, проёмы в капитальных стенах, дверные проёмы;
 - вентиляционные шахты, коробка, балконы, кладовки, встроенные шкафы.
- Производственные аварии и катастрофы относятся к :
 - ЧС экологического характера;
 - ЧС природного характера;
 - стихийные бедствия;
 - ЧС техногенного характера.
- Выходить из зоны химического заражения следует:
 - перпендикулярно направлению ветра;
 - по направлению ветра;
 - навстречу ветру.
- Синильная кислота – это:
 - вязкая бесцветная жидкость со слабым цветочным ароматом;
 - зеленоватая жидкость с запахом эфира или хлороформа;
 - бесцветная жидкость с запахом горького миндаля;
 - жидкость с запахом черёмухи;
- В состав ионизирующего излучения входят:
 - тепловое излучение и ультрафиолетовое;
 - электромагнитное и рентгеновское излучение;
 - альфа-, бета-, гамма-излучение;
 - световое излучение;
- Цель йодной профилактики – не допустить:
 - поражение щитовидной железы;
 - возникновение лучевой болезни;
 - внутреннего облучения;
 - наружного облучения;
- Уровни РСЧС:
 - производственный, поселковый, территориальный, региональный, федеральный;
 - объектовый, местный, районный, региональный, республиканский;
 - объектовый, местный, территориальный, региональный, федеральный.

8. Повреждение тканей и органов под действием внешних факторов, сопровождающееся анатомическим и функциональным нарушением, повлёкшее местную и общую реакцию, называется:
- А) травма;
 - Б) рана;
 - В) ушиб;
 - Г) инфаркт.
9. В зависимости от вида сосудов, кровотечения бывают:
- А) внезапное;
 - Б) повторное;
 - В) венозное;
 - Г) артериальное.
10. Максимальное время наложения жгута летом:
- А) 30 минут;
 - Б) 60 минут;
 - В) 90 минут;
 - Г) 120 минут.
11. При глубоком и обширном ранении прежде всего необходимо:
- А) продезинфицировать рану;
 - Б) дать успокоительное;
 - В) измерить температуру;
 - Г) остановить кровотечение.
12. При вывихе прежде всего необходимо:
- А) попытаться вправить сустав;
 - Б) доставить пострадавшего в больницу;
 - В) обезболить и выполнить иммобилизацию;
 - Г) согреть пострадавшего.
13. при оказании помощи при переломе нельзя:
- А) вправлять на место обломки костей, вправлять вышедшую наружу кость;
 - Б) проводить иммобилизацию;
 - В) останавливать кровотечение.
14. При выпадении петель кишечника из раны необходимо:
- А) вправить петли в брюшную полость;
 - Б) промыть рану;
 - В) залить рану спиртосодержащими растворами;
 - Г) закрыть рану пищевой плёнкой.
15. При химическом ожоге щелочью прежде всего необходимо:
- А) удалить одежду, пропитанную щелочью, промыть кожу проточной водой;
 - Б) промыть повреждённое место слабым раствором уксусной кислоты;
 - В) промыть повреждённое место мыльным раствором;
 - Г) обезболить и доставить в больницу.
16. Гиподинамия – это:
- А) избыток движений;
 - Б) недостаток движений;
 - В) физическое перенапряжение;
 - Г) избыточная амплитуда движений в суставе.
17. Углеводы не обеспечивают работу:
- А) сердца;
 - Б) мышц;
 - В) костей скелета;
 - Г) мозга.
18. Нехватка витамина А может привести к нарушению:
- А) работы щитовидной железы;
 - Б) роста;

- В) зрения;
Г) работы кишечника.
19. Основной причиной умственного утомления является:
А) длительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат;
Б) нарушение работы системы кровообращения;
В) длительная работа, связанная с планированием и вычислением.
20. Для развития выносливости наиболее полезны:
А) силовые упражнения;
Б) ходьба, бег, плавание;
В) упражнения на растяжку мышц;
Г) прыжки на месте.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А			х			х		х		х			х		х					
Б	х				х											х				х
В				х	х		х		х			х					х	х	х	
Г		х							х		х			х						

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 12 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	13 – 16 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	17 – 18 (76% - 95%)
«5»- «отлично»	19 - 20 (более 96%)

Примерные темы рефератов, докладов, устных сообщений:

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
11. Табакокурение и его влияние на здоровье.
12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
14. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
15. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
16. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
17. Терроризм как основная социальная опасность современности.
18. Космические опасности: мифы и реальность.
19. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
20. Оповещение и информирование населения об опасности.
21. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
22. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
23. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

24. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
25. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
26. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
27. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
28. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
29. Символы воинской чести.
30. Патриотизм и верность воинскому долгу.
31. Дни воинской славы России.
32. Города-герои Российской Федерации.
33. Города воинской славы Российской Федерации.
34. Профилактика инфекционных заболеваний.
35. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
36. СПИД — чума XXI века.
37. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
38. Духовность и здоровье семьи.
39. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
40. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
41. Как стать долгожителем?
42. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
43. Политика государства по поддержке семьи.

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости

Результатом проверки уровня усвоения учебного материала является отметка. При оценке знаний обучающихся предполагается обращать внимание на правильность, осознанность, логичность и доказательность в изложении материала, точность использования географической терминологии, самостоятельность ответа. Оценка знаний предполагает учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к организации работы .

Исходя из поставленных целей, учитывается:

- Правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов.
- Степень формирования интеллектуальных и общеучебных умений.
- Самостоятельность ответа.
- Речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Устный ответ

Оценка «5» ставится, если обучающийся:

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;

2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;

3. Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям

4. Владеет практическими навыками и приёмами оказания первой помощи.

Оценка «4» ставится, если обучающийся:

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

2. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;

3. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

4. Ответ самостоятельный;

5. Наличие неточностей в изложении программного материала материала;

6. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях;

7. Связное и последовательное изложение; при помощи наводящих вопросов учителя восполняются сделанные пропуски;

8. Наличие конкретных представлений и элементарных реальных понятий по действиям в ЧС;

9. Демонстрирует основные приёмы оказания первой помощи;

Оценка «3» ставится, если обучающийся:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

2. Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;

3. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

4. Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;

5. Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;

6. Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для выживания в ЧС;

7. Отвечает неполно на вопросы (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

8. Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.

9. Слабое знание основных понятий в области безопасности, практических навыков по оказанию неотложной помощи;

12. Только при помощи наводящих вопросов раскрывает теоретические понятия по предмету, выполняет действия по оказанию первой помощи по предложенному алгоритму.

Оценка «2» ставится, если обучающийся:

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;
2. Не делает выводов и обобщений.
3. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;
4. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;
5. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.
6. Не может ответить ни на один из поставленных вопросов;
7. Полностью не усвоил материал.
8. Не владеет навыками оказания первой помощи.

По окончании устного ответа учащегося педагогом даётся краткий анализ ответа, объявляется мотивированная оценка. Возможно привлечение других обучающихся для анализа ответа, самоанализ, предложение оценки.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются урок и практические занятия.

В ходе урока преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы. Во время занятий необходимо вести конспект. Преподаватель дает на уроке задания для закрепления пройденного материала, организует и оказывает студенту помощь в самостоятельной работе во время урока, дает рекомендации на подготовку к лабораторной работе и указания на выполнение домашней работы. Во время урока преподаватель также проводит проверку теоретических знаний по теме прошлого урока. Активное участие студента во всех этапах занятия, позволит ему качественно усвоить необходимый теоретический и практический материал, разобраться в основных вопросах и получить дополнительные необходимые для понимания и дальнейшей практической деятельности рекомендации преподавателя.

Целями выполнения практических работ являются:

- 1) обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам;
- 2) формирование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности;
- 3) развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов; аналитических, проектировочных, конструктивных и др.
- 4) выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

По своему содержанию практические работы представляют собой самостоятельное изучение теоретического материала, тесно связанного с темой занятия и отработку практических навыков под контролем преподавателя.

В ходе изучения дисциплины ОД.06. предусмотрено **26 часов** практических занятий. Во время проведения занятий обучающиеся должны иметь методические указания по выполнению практических работ, конспекты лекций, при необходимости перевязочный материал (бинты). После окончания работы каждый студент сдаёт тетрадь с выполненным письменным заданием в соответствии с планом практического задания и демонстрирует практические навыки (индивидуально).

При выполнении практической работы обучающийся должен придерживаться методических указаний, в том числе в отношении правил безопасности.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ.

В зависимости от целей практические занятия могут проходить в помещении (кабинете, в защитном сооружении) или на улице. В зависимости от целей практические занятия могут проходить в помещении (кабинете, в защитном сооружении) или на улице.

В кабинете: (при проведении занятий в кабинете)

1. Внимательно выслушать инструктаж преподавателя; выполнять все его указания.
2. Соблюдать чистоту, порядок и дисциплину, установленную Правилами внутреннего распорядка колледжа.
3. Сумки и портфели должны быть убраны со столов.
4. При проведении занятий в кабинете запрещается:
 - держать на столах посторонние предметы; загромождать проходы между рабочими столами;
 - переходить от одного рабочего места к другому без разрешения преподавателя;
 - включать аппараты и приборы, не имеющие отношения к выполняемой работе;
 - отрабатывать приёмы ИВЛ и НМС на живом человеке (разрешается только на муляже);
 - при работе с оружием (учебным макетом АК, пневматическими винтовками) направлять его на человека.

В защитном сооружении: (при посещении защитного сооружения)

1. Перед посещением ЗСГО внимательно выслушать инструктаж преподавателя, уяснить маршрут следования и порядок осмотра убежища.
2. При плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю.
3. Выполнять все указания преподавателя и представителя формирования ГО колледжа.
4. При переходе из аудитории в защитное сооружение соблюдать дисциплину; быть предельно осторожным при спуске по лестничным маршам, особенно в зимнее время.
5. Заходить в убежище по одному (для контроля численности группы).
6. При нахождении в ЗСГО запрещается:
 - курить, шуметь;
 - пользоваться открытым огнем;
 - вносить в убежище легковоспламеняющиеся жидкости или вещества с сильным запахом;
 - открывать двери и входить в помещения технического этажа убежища;
 - самовольно покидать группу; а также оставаться в помещениях ЗСГО после посещения;
 - портить оборудование и другие технические средства.

Студенты обязаны знать данную инструкцию и выполнять ее требования. За нарушение инструкции студенты привлекаются к дисциплинарной ответственности.

Для успешной подготовки к практическим и лабораторным занятиям студенту необходима предварительная самостоятельная работа по теме планируемого занятия: работа над конспектом, учебником, учебным пособием, интернет -ресурсами, чтобы основательно овладеть теорией вопроса.

Оценка за выполнение домашнего задания выставляется в журнал учебных занятий.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наименование кабинета	Перечень оборудования
Кабинет безопасности жизнедеятельности и охраны труда	Мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная 3-элементная, книжные шкафы, трибуна); Тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации
Кабинет инженерных систем гостиницы и	Комплект дозиметров ИД-1 Противогазы

охраны труда Кабинет безопасности жизнедеятельности Лаборатория безопасности жизнедеятельности Стрелковый тир	Респираторы; Самоспасатель; Костюм химической защиты ОЗК; Костюм химической защиты Л-1 Аптечки АИ-2; Индивид. противохимические пакеты ИПП; Макеты автомата Калашникова Стационарный мультимедийный комплекс: ПК, проектор мультимедийный, колонки Тир интерактивный лазерный ИЛТ-110 – 1
---	--

6. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Косолапова, Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник для НПО и СПО / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - 7-е изд. - М.: Академия, 2013. - (Начальное и среднее профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины).
2. Микрюков В. Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Микрюков, В.Ю. Азбука патриота: друзья и враги России / В.Ю. Микрюков. - Москва: Книжный мир, 2013. - 288 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8041-0658-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274411> (29.12.2018). УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для СПО / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 362 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9964-8. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.biblio-online.ru/book/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-i-zaschita-okruzhayushey-sredy-tehnosfernaya-bezopasnost-v-2-ch-chast-2-437964>
3. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
4. Журнал «Нарконет»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: информационно-методическое издание для преподавателей - <http://www.school-obz.org/>
2. <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=3737> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов учебные материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. <http://www.uchportal.ru/> Учительский портал

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

Не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Содержание профессионального образования и условия организации обучения в ФГБОУ ВО «МАГУ» студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья определяются

адаптированной образовательной программой (при необходимости), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ФГБОУ ВО «МАГУ» с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В ФГБОУ ВО «МАГУ» созданы специальные условия для получения образования студентами (слушателями) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам (слушателям) необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ФГБОУ ВО «МАГУ» и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения образования студентам (слушателям) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается:

– для слушателей с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

– для студентов (слушателей), имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ФГБОУ ВО «МАГУ», а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими студентами (слушателями), так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.

Приложение 1.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество аудиторных часов	Из них с использованием интерактивных форм проведения занятий	Вид занятий
1	2	3	4	5

1	Введение. Актуальность, цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения и понятия.	2		
	Раздел I. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.	12		
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и её значение. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.	2		
3	Рациональное питание и его значение для здоровья.	2	2	Практическое занятие
4.	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.	2		
5	Вредные привычки и их профилактика.	2		
6	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Правовые взаимоотношения полов.	2		
7	Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2		
	Раздел II. Государственная система обеспечения безопасности населения.	16		
8	Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера. Характеристика ЧС, наиболее вероятных для данной местности (Кировско-Апатитского района).	2		
9	Изучение моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии	2	2	Практическое занятие
10	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), история создания, предназначение, структура, задачи. Гражданская оборона (ГО) – составная часть обороноспособности страны. Основные понятия, определение, задачи, структура, управление ГО.	2		
11	Современные средства поражения. Оружие массового поражения.	2		
12	Современные средства поражения, новые	2		

	виды вооружений			
13	Организация и проведение АСДНР. Эвакуация населения в условиях ЧС. Организация инженерной защиты населения (СКЗ)	2		
14	Организация ГО в образовательном учреждении. Правила поведения и эвакуации при пожаре в ОУ. Изучение первичных средств пожаротушения.	2		
15	Терроризм.	2		
	Раздел IV. Основы медицинских знаний.	20	10	
16	Основные инфекционные заболевания, классификация и профилактика.	2		
17	Инфекции, передаваемые половым путём. Ранние половые связи и их последствия. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка. Основные средства планирования семьи (контрацепция).	2		
18	Общие правила оказания первой медицинской помощи. Строение скелета.	2		
19	Травмы, понятие, классификация. Травматический шок, понятие, профилактика. Механические травмы, виды, первая помощь. ПМП при синдроме длительного сдавливания. Травматический токсикоз, понятие, признаки, периоды развития.	2	2	Практическое занятие
20	Термические и химические травмы. Характеристика, ПМП. Тепловой (солнечный) удар, признаки, первая помощь	2		
21	Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути. Непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция легких (показания, правила проведения) ПМП при потере сознания. Признаки обморока. ПМП при остановке сердца.	2	2	Практическое занятие
22	Электротравма, действие на организм, ПМП. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	2	2	Практическое занятие
23	Понятие и виды кровотечений. ПМП при кровотечениях. Правила наложения жгута и закрутки. Признаки внутреннего кровотечения.	2	2	Практическое занятие
24	ПМП при отравлениях. Хроническое и острое отравление.	2		
25	Десмургия.	2	2	Практическое занятие

	Раздел III Основы военной службы	20	12	
26	История создания ВС России. Вооружённые силы на современном этапе.	2		
27	Российские военные традиции.	2		
28	Организационная структура ВС. Воинская обязанность. Организация воинского учёта. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	2		
29	Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие – принцип строительства Вооружённых Сил. Дисциплинарные взыскания. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.	2		
30	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.	2	2	Практическое занятие
31	Действия военнослужащих в очагах химического и радиоактивного заражения. Защитные костюмы, противогазы.	2	2	Практическое занятие
32	Действия военнослужащих в очагах химического и радиоактивного заражения. Защитные костюмы, противогазы.	2	2	Практическое занятие
33	Строевая подготовка	2	2	Практическое занятие
34	Огневая подготовка: материальная часть автомата Калашникова, разборка и сборка АК. Электронный тир	2	2	Практическое занятие
35	Зачёт	2		
	Всего	70	24	
	Для девушек к Разделу IV Основы медицинских знаний			
1.	Репродуктивное здоровье женщины, анатомия и физиология. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины.	2		
2	Планирование семьи, контрацепция для женщин.	2		
3	Беременность, признаки, протекание. Образ жизни беременной женщины	2		
4	Роды, механизм, психопрофилактика в родах			
5.	Уход за новорожденным.	2		

6.	Развитие ребёнка первых лет жизни.	2		
----	------------------------------------	---	--	--