

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шарифуллин Евгений Викторович  
Должность: Директор Управления ИТ-информационными технологиями  
Дата подписания: 14.10.2024 10:18:54  
Уникальный программный ключ:  
65fd6cbdf7eae29c01b701aabc1fbc13d72d7bd0b08b122e44091c482448eba9

## Рабочая программа дисциплины

### **Основы безопасности жизнедеятельности**

**Специальность:** 09.02.07 Информационные системы и программирование  
(базовая подготовка)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС

Разработчик: Архипенко Сергей Николаевич, Мотина Ольга Александровна

Заведующий кафедрой общеобразовательных дисциплин  
Ивашко М.И., доктор исторических наук, профессор

---

**ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ**  
рабочей программы дисциплины  
«Основы безопасности жизнедеятельности»

Краткое содержание изменения	Дата и номер протокола заседания кафедры

Актуализация выполнена: \_\_\_\_\_  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
подпись

Заведующий кафедрой общеобразовательных дисциплин

\_\_\_\_\_  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
подпись

## Оглавление

	Наименование разделов	Стр.
	Аннотация рабочей программы	4
1.	Цель и планируемые результаты изучения дисциплины	6
2.	Место дисциплины в структуре ППСЗ	7
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	7
4.	Содержание дисциплины	8
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	19
6.	Материально-техническое обеспечение	31
7.	Карта обеспеченности литературой	32
8.	Фонд оценочных средств:	34
	<i>Паспорт фонда оценочных средств</i>	34
	<i>Вопросы для уроков с элементами семинара</i>	35
	<i>Комплект ситуационных заданий</i>	39
	<i>Темы рефератов, докладов, сообщений</i>	41
	<i>Тестовые задания</i>	45
	<i>Вопросы, выносимые на зачет по дисциплине</i>	68

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Разработчик: Архипенко С.Н.

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Приобретение студентами необходимых знаний, умений и навыков для обеспечения личной безопасности в повседневной жизни и формирования правил безопасного поведения в сфере профессиональной и социально-бытовой деятельности
<b>Место дисциплины в структуре ПССЗ</b>	Является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
<b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</b>	<p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
<b>Содержание дисциплины</b>	<p>Тема 1. Введение в основы безопасность жизнедеятельности, предмет и основные понятия</p> <p>Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Тема 1.2. Вредные привычки и их влияние на здоровье</p> <p>Тема 1.3. Стресс, двигательная активность и здоровье человека</p> <p>Тема 1.4. Биоритмы и работоспособность человека</p> <p>Тема 1.5. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика</p> <p>Тема 2.1. Помощь при неотложных состояниях</p> <p>Тема 2.2. Временные способы остановки кровотечения</p> <p>Тема 2.3. Первая помощь при механических травмах и повреждениях</p> <p>Тема 2.4. Первая помощь при физических травмах и повреждениях</p> <p>Тема 2.5. Первая помощь при химических травмах и повреждениях</p> <p>Тема 2.6. Первая помощь при острых нарушениях сердечной деятельности и дыхания</p>

	<p>Тема 2.7. Оказание первой помощи при дорожно-транспортных происшествиях</p> <p>Тема 3.1. Уголовная ответственность несовершеннолетних</p> <p>Тема 3.2. Правила поведения в бытовой среде</p> <p>Тема 3.3. Личная безопасность в социальной среде</p> <p>Тема 3.4. Безопасность на транспорте</p> <p>Тема 3.5. Пожарная безопасность и правила поведения при пожаре</p> <p>Тема 3.6. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</p> <p>Тема 4.1. Система органов обеспечения безопасности в Российской Федерации и правовое регулирование их деятельности</p> <p>Тема 4.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)</p> <p>Тема 4.3. Гражданская оборона страны и ее задачи. Организация ГО в образовательном учреждении</p> <p>Тема 4.4. Современные средства массового поражения и их поражающие факторы</p> <p>Тема 4.5. Основные мероприятия по защите населения</p> <p>Тема 4.6. Средства индивидуальной средства защиты населения и порядок их применения</p>
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 82 часа
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Итоговая контрольная работа – 1 семестр Дифференцированный зачёт – 2 семестр

## 1. Цели и планируемые результаты изучения дисциплины

**Целью изучения дисциплины** является приобретение студентами необходимых знаний, умений и навыков для обеспечения личной безопасности в повседневной жизни и формирования правил безопасного поведения в сфере профессиональной и социально-бытовой деятельности.

В совокупности с другими дисциплинами ППССЗ дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Название
1.	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
2.	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
3.	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
4.	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
5.	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
6.	ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
7.	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
8.	ПР 1	Сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении
9.	ПР 2	Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности
10.	ПР 3	Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знание порядка действий при угрозе совершения террористического акта, при совершении террористического акта, при проведении контртеррористической операции
11.	ПР 4	Сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам
12.	ПР 5	Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях; владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знание порядка дей-

№ п/п	Код компетенции	Название
		ствий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях
13	ПР 6	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
14	ПР 7	Владение основами медицинских знаний; владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний

Планируемые результаты освоения дисциплины в части каждой компетенции указаны в картах компетенций по ППССЗ.

В рамках дисциплины осуществляется воспитательная работа, предусмотренная рабочей программой воспитания, календарным планом воспитательной работы.

## 2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2.1  
очная форма обучения

Виды учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	час.	По семестрам	
			1	2
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	82	36	46
Контактная работа	-	78	34	44
Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	-	4	2	2
Форма промежуточной аттестации Итоговая контрольная работа Дифференцированный зачет	-		2	2

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Текст рабочей программы по темам

#### Введение в безопасность жизнедеятельности

##### **Тема 1. Введение в основы безопасности жизнедеятельности, предмет и основные понятия**

Критическое возрастание уязвимости населения России от природных и техногенных катастроф. Профилактика опасностей и защита от них – актуальная современная проблема. Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности».

Предпосылки возникновения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Структура дисциплины и краткая характеристика её разделов. Основные задачи дисциплины. Безопасность как научная категория, её предмет, объект и основные понятия. Безопасность и выживание. Официальная формулировка понятия «безопасность» в Законе РФ «О безопасности» от 05.03.1992 г. № 2446. Определение понятия «безопасность».

Человек и среда обитания. Понятие биосферы и техносферы. Антропогенное и техногенное влияние на биосферу.

Объект, предмет и основные понятия дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности». Субъектом обеспечения безопасности. Неблагоприятные условия для жизнедеятельности социума. Заключение.

#### Раздел 1. Основы здорового образа жизни

##### **Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни**

Воздействие окружающей среды на состояние и здоровье человека. Загрязнение атмосферного воздуха, воды и почвы – факторы, создающие дискомфортные условия для жизни. Влияние на состояние организма и его здоровье социальных условий, условий жизни и трудовой деятельности, характера и привычки человека.

Соотношение факторов, влияющих на здоровье. Уровень, качество и стиль жизни. Образ жизни современного человека. Гиподинамия и гипокинезия. Здоровый образ жизни. Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем.

Основа формирования здорового образа жизни – личностные мотивационные качества человека. Семь мотиваций здорового образа жизни. Аутоагрессивный возраст человека.

##### **Тема 1.2. Вредные привычки и их влияние на здоровье**

Действие алкоголя на организм человека. Проблема алкоголизма как негативное социальное явление и как болезнь. Путь распространения алкоголя в организме. Последствия приёма алкоголя: цирроз печени, ранний склероз мозга, злокачественный атеросклероз сосудов головного мозга, слабоумие, женское и мужское бесплодие. Современный пивной алкоголизм. Профилактика алкоголизма.

Влияние табакокурения на организм человека. Курение как фактор риска развития ишемической болезни сердца. Особая опасность – курение среди женщин и детей.

Наркотики и здоровье. Рост потребителей психоактивных веществ, наркотических и токсикоманических средств. Термин «наркотическое вещество» (наркотик). Определение наркомании. Стадии наркомании. Смертельные исходы, связанные с тотальным перерождением сердечной мышцы. Противонаркотические мероприятия.

##### **Тема 1.3. Стресс, двигательная активность и здоровье человека**

Стресс и здоровье человека. Разнообразие стрессов: травма, инфекция, переохла-



ждение, интоксикация, наркоз, мышечная перегрузка, эмоции.

Синдром биологического стресса, его фазы. Реакция тревоги – немедленная мобилизация защитных сил организма.

Факторы, вызывающие стресс-реакцию. Виды стрессов. Причины возникновения стресса и опасные стрессорные ситуации. Влияние стресса на эндокринную систему. Последствия стресса. Польза умеренного стресса.

От гиподинамии к гипокинезии. Роль движения в жизни человека. Гиподинамия как нарушение координации и адекватности нервных процессов у человека. Гиподинамия у людей, работающих на компьютере – снижение устойчивости, распределения и переключения внимания, увеличение времени зрительно-моторной реакции.

Гипокинезия как стрессогенный фактор у подростков. Чрезмерные физические нагрузки, недостаток физических нагрузок. Развитие выносливости как оздоровительный эффект. Регулярные занятия физическими упражнениями.

#### **Тема 1.4. Биоритмы и работоспособность человека**

Понятие биологических ритмов человека. Суточные ритмы человека. Виды и типы биологических ритмов. Связь биологических ритмов с живой материей.

Знание биоритмов и хронологический календарь. Индивидуальные способности работоспособности. Влияние биологических ритмов на физическую работоспособность человека. Правильный учёт режима труда и отдыха. Нарушение координации биологических ритмов.

Профилактика утомления, оценка состояния и самоконтроль. Связь самочувствия и самоконтроля. Планирование умственной и физической нагрузки. Общие советы по режиму работы «сов» и «жаворонков».

#### **Тема 1.5. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика**

Группы инфекционных болезней, вызываемые болезнетворными бактериями, вирусами, простейшими грибами. Непосредственные причины возникновения инфекционных болезней.

Классификация основных инфекционных болезней человека. Инфекционные болезни, вызываемые возбудителями, паразитирующими в организме человека. Инфекционные болезни, к возбудителям которых восприимчив человек. Кишечные инфекции, инфекции дыхательных путей, кровяные инфекции, инфекции наружных покровов.

Цикличность развития инфекционных болезней, периоды развития болезни. Пределы продолжительности инкубационного периода.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет: врожденный и приобретенный. Общие понятия об иммунной системе и иммунизации. Проведение профилактических прививок.

Понятие ВИЧ-инфекции и СПИДа. Меры профилактики ВИЧ-инфекции.

## **Раздел 2. Первая помощь при травмах и ранениях**

### **Тема 2.1. Помощь при неотложных состояниях**

Понятие неотложного состояния и неотложной первой помощи. Задачи первой (доврачебной) помощи. Основные требования при оказании первой помощи. Характер и объем первой доврачебной помощи.

Проведение оценка общего состояния больного или пострадавшего: исследование состояния сердечной деятельности (пульса), дыхания, сознания и температуры. Частота и ритм дыхания больного.

Оказание первой помощи при потере сознания. Признаки потери сознания. Правильное поведение больного и его родственников по прибытии врача «скорой» или «неотложной помощи».

Основные правила оказания первой помощи.

## **Тема 2.2. Временные способы остановки кровотечения**

Понятие кровотечения: артериальное, венозное, капиллярное и смешанное кровотечение.

Временные способы остановки кровотечения: возвышенное (приподнятое) положение поврежденной части тела; прижатие сосуда; резкое сгибание конечности; давящая повязка; тампонада и наложение кровоостанавливающего жгута. Лёгочные и желудочно-кишечные кровотечения.

## **Тема 2.3. Первая помощь при механических травмах и повреждениях**

Общие сведения о повреждениях. Общая реакция организма при повреждениях.

Травматический шок. Первая помощь пострадавшему при шоке.

Ушибы. Первая помощь при ушибах.

Вывихи. Основные признаки вывихов. Первая помощь.

Переломы: открытые и закрытые. Причины переломов. Первая помощь при переломах.

Раны. Виды ран. Опасности от ран. Первая помощь при ранах.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота, в области таза, при повреждении спины и позвоночника.

## **Тема 2.4. Первая помощь при физических травмах и повреждениях**

Повреждение тканей в результате воздействия высокой температуры или химических веществ. Четыре степени ожогов. Две группы ожогов. Глубина и характер повреждения тканей при ожогах. Тяжесть и опасность ожога. Первая помощь при ожогах. Прекращение действия термического агента. Профилактика ожогового шока и вторичного инфицирования ожоговой раны. Эвакуация пострадавшего из очага поражения. Особенности химических ожогов.

Тепловые климатические воздействия: общее перегревание, солнечный ожог. Признаки общего перегревания.

Отморожение и замерзание. 4 степени отморожения. Оказание первой помощи при отморожении.

Электротравма и поражение молнией. Функциональные изменения в центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Первая помощь при электротравме. Первая помощь при поражении молнией. Правила поведения во время грозы.

## **Тема 2.5. Первая помощь при химических травмах и повреждениях**

Причины бытовых отравлений. Причины отравлений. Пищевые отравления. Отравление грибами. Первая помощь при отравлениях грибами. Рекомендации по сбору и использованию грибов.

Отравление нитратами. Нитраты и нитриты. Причина загрязнения нитратами. Приборы для определения содержания нитратов в растительной продукции, воде и почве – иономеры, нитратомеры и концентратомеры. Рекомендации по лечению отравлений нитратами.

Острые отравления. Первая помощь при пероральных и ингаляционных отравлениях.

Отравление угарным газом. Механизм отравления угарным газом. Три степени отравления угарным газом. Первая помощь пострадавшему от отравления угарным газом.

Укусы ядовитых змей. Первая помощь при укусе ядовитой змеи. Профилактика укусов ядовитых змей.

### **Тема 2.6. Первая помощь при острых нарушениях сердечной деятельности и дыхания**

Понятие сердечной недостаточности. Основные причины сердечной недостаточности: заболевания сердца – ревматические пороки, инфаркты, миокардиты.

Сердечная недостаточность по скорости проявления. Оказание первой помощи при острой сердечной недостаточности. Показания к проведению реанимации. Основные правила реанимации. Техника проведения ИВЛ. Частота искусственной вентиляции легких и рекомендуемый объем воздуха, вдуваемый в легкие пострадавшего. Наружный (непрямой) массаж сердца. Методика проведения наружного массажа сердца.

Острое нарушение кровообращения в головном мозге – инсульт. Признаки инсульта. Первая помощь при инсульте.

### **Тема 2.7. Оказание первой помощи при дорожно-транспортных происшествиях**

Требования об оказании медицинской помощи в соответствии с п. 2.5 Правил при ДТП. Уголовная ответственность за неоказание медицинской помощи при ДТП. Знаки, которые обозначают ближайшее медицинское учреждение.

Извлечение пострадавшего из автомобиля, оценка его состояния. Первая помощь при автомобильных травмах. Первоочередная задача при оказании доврачебной помощи. Наложение жгута и шин: при переломе костей плеча. Помощь при сотрясении мозга, травмах груди и проникающем ранении грудной клетки.

Правила транспортировки пострадавших в ДТП. Первая помощь при остановке дыхания и сердца – искусственное дыхание.

## **Раздел 3. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

### **Тема 3.1. Уголовная ответственность несовершеннолетних**

Краткое содержание гл. 14 (ст. 87...95) УК РФ. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних в УК РФ (гл. 14). Какие лица считаются несовершеннолетними. Субъект преступления.

Исключительные случаи наказания: особенности умственного и психического развития молодого человека (социальная незрелость, задержка умственного и психического развития, психические отклонения, не исключающие вменяемости и т.п.), условия жизни виновного и воспитания (педагогическая запущенность, отрицательное влияние старших по возрасту лиц, неблагополучная семья и т.п.). Льготные условия уголовной ответственности.

Система наказаний, применяемых к несовершеннолетним. Особый порядок назначения и исполнения наказаний для несовершеннолетних. Срок лишения свободы для несовершеннолетних. Условия освобождения от суда. Меры воспитательного воздействия. Продолжительность применения мер воспитательного воздействия. Сроки пребывания в исправительном учреждении.

Условно-досрочное освобождение отбывания лишения свободы и исправительных работ.

### **Тема 3.2. Правила поведения в бытовой среде**

Особенности города как среды обитания человека. Безопасность в населенном пункте. Источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности. Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби. Правила вызова служб безопасности.

Безопасность в быту. Источники опасности в быту и их характеристика. Правила безопасного поведения при пользовании бытовым газом. Правила пользования газовыми приборами. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа. Правила безопасного поведения при обращении с электрическими и электронными приборами в быту.

Правила безопасности при просмотре телепередач. Затопление жилища. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению.

Опасные вещества и средства бытовой химии. Опасности, возникающие при нарушении правил пользования ими.

Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах.

Правила безопасного использования различных инструментов при выполнении хозяйственных работ дома.

### **Тема 3.3. Личная безопасность в социальной среде**

Криминогенные ситуации в повседневной жизни. Безопасность в криминогенных ситуациях. Понятие и условия личной безопасности. Опасное время. Опасные и безопасные места в населенном пункте. Общие сведения о зонах криминогенной опасности. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире), на улице.

Правила профилактики личной безопасности в опасных ситуациях криминогенного характера: в общественных местах и в общественном транспорте.

Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила безопасного поведения в местах массового скопления людей. Внешние и внутренние признаки людей, способных совершать преступные действия.

Правила поведения, уменьшающие риск встречи с насильниками и хулиганами. Правила поведения при встрече с хулиганами.

Безопасность при террористических актах. Понятие о терроризме. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

### **Тема 3.4. Безопасность на транспорте**

Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Дорожно-транспортный травматизм. Правила предупреждения.

Особенность поведения в метро. Возникновение в метро экстремальных ситуаций на эскалаторе, на платформе, в вагоне метро. Правила поведения и меры защиты в метро.

Аварии и катастрофы на железнодорожном транспорте. Возможные аварийные ситуации. Основные причины катастроф. Обеспечение безопасности и меры предосторожности пассажиров.

Аварии на авиационном транспорте. Понятие авиационного происшествия и авиационной катастрофы. Причины, приводящие к авиационным происшествиям. Меры безопасности и защиты в самолёте. Анализ катастрофических ситуаций.

Аварии на водном транспорте. Спасательные средства морских судов. Коллективные и индивидуальные средства спасения. Действия при покидании судна.

### **Тема 3.5. Пожарная безопасность и правила поведения при пожаре**

Пожар. Последствия пожаров. Горение. Пожаро- и взрывоопасность веществ и материалов. Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня.

Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале). Способы эвакуации из горящего здания.

Возникновение пожара на транспорте и его причины. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте. Способы и средства тушения пожаров. Первичные средства пожаротушения и определение их потребности.

### **Тема 3.6. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, селевые потоки, оползни, снежные заносы, извержения вулканов, обвалы, засухи, массовые лесные и торфяные пожары. Правила поведения и действия населения при ЧС природного характера. Правила поведения и действия населения в условиях наводнения и цунами. Меры по снижению последствий бурь, ураганов, смерчей. Профилактика лесных и торфяных пожаров. Профилактика распространения инфекций.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Правила поведения населения при авариях на химически опасных объектах, радиационно-опасных объектах. Правила безопасного поведения при пожаре и угрозе взрыва.

Чрезвычайные ситуации при авариях на гидротехнических сооружениях, последствия аварий на них. Меры по защите населения от неблагоприятных последствий аварий на ГТС.

## **Раздел 4. Государственная система обеспечения безопасности в Российской Федерации**

### **Тема 4.1. Система органов обеспечения безопасности в Российской Федерации и правовое регулирование их деятельности**

Система органов обеспечения безопасности в РФ и правовое регулирование их деятельности. Цели и задачи системы безопасности РФ.

Совет Безопасности РФ, его права и полномочия.

Государственные правоохранительные органы обеспечения охраны порядка и безопасности: МВД РФ, Федеральная служба безопасности (ФСБ), органы внешней разведки, ФСО, Таможенные органы РФ, Министерство юстиции РФ, Прокуратура Российской Федерации.

МЧС Российской Федерации и его задачи.

### **Тема 4.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)**

Сущность единой государственной политики в области предупреждения и ликвидации ЧС, защиты населения и территорий. Концепция государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС.

Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2003 г. № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций». Цель создания и задачи РСЧС. Территориально-производственный принцип функционирования РСЧС. Организационная структура РСЧС. Органы управления по делам ГО и ЧС. Назначение основных органов управления.

Силы и средства РСЧС. Состав сил и средств РСЧС объектового уровня, порядок их создания и деятельности. Подготовка организации к переводу на работу в условиях военного времени. Размещение организации в зоне возможного опасного химического заражения и (или) возможного катастрофического затопления. Основные формирования ГОЧС. Режимы функционирования РСЧС.

### **Тема 4.3. Гражданская оборона страны и её задачи. Организация ГО в образовательном учреждении**

Система гражданской обороны. Основные понятия и задачи. Связь ГО и РСЧС. Ру-

ководство ГО. Полномочия Президента РФ и Правительства РФ. Основные задачи в области ГО. Принципы ГО. Тенденции развития ГО на современном этапе. Интеграция ГО и РСЧС. Направления государственной политики в области ГО.

Организация гражданской обороны в образовательном учреждении. Организация управления, связи и оповещения в системе ГО РГУП.

Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.

#### **Тема 4.4. Современные средства массового поражения и их поражающие факторы**

Ядерное оружие и его боевые свойства. Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва. Общее понятие о дозе облучения. Особенности поражающего действия нейтронного оружия.

Химическое оружие, способы и признаки его применения. Классификация отравляющих веществ по назначению и воздействию на организм. Зоны химического заражения.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Способы и признаки его применения. Краткая характеристика основных видов бактериологических средств. Опасные и вредные вещества микробиологических производств.

Современное высокоточное оружие. Несмертельное (нелетальное) оружие.

#### **Тема 4.5. Основные мероприятия по защите населения**

Мероприятия по защите населения. Деятельность по обеспечению защиты населения. Основные способы защиты. Повышения эффективности способов защиты населения.

Виды сигналов оповещения населения. Средства оповещения. Локальные системы оповещения. Передача речевой информации. Варианты речевой информации. Типовые сообщения о чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время. Сигнал «Внимание всем!».

Эвакуация населения как комплекс мероприятий по организованному вывозу населения из города и зон ЧС. Порядок проведения эвакуации. Принципы и способы эвакуации. Оповещение о начале эвакуации.

Укрытие в защитных сооружениях. Мероприятия по защите населения. Строительство защитных сооружений, поддержание их в готовности для защиты населения. Определение потребности в защитных сооружениях.

Убежища. Порядок создания убежищ. Постановление Правительства РФ от 29 ноября 1999 г. № 1309 «О порядке создания убежищ и иных объектов гражданской обороны». Противорадиационные укрытия. Простейшие укрытия.

#### **Тема 4.6. Средства индивидуальной защиты населения и порядок их применения**

Предназначение СИЗ: СИЗ органов дыхания (СИЗ ОД) и СИЗ кожи (СИЗ К). Принцип защитного действия СИЗ: фильтрующие и изолирующие.

Фильтрующие противогазы ГП-7,7М и 7В. Детские противогазы и защитные камеры: ПДФ-Ш, ПДФ-ДШ. Специфика применения противогаза ПДФ-ДШ.

Промышленные противогазы. Применение промышленных противогазов. Способы определения отработки (окончания срока годности) коробки противогаза. Универсальные устройства (ПЗУ, ПЗУк). Изолирующие противогазы РП-5М, РП-6, РП-4-01. Респираторы. Респиратор У-2К.

Средства защиты кожи типа ОКЗК. Комплект изолирующий химический КИХ-4. Комплекты КИХ-5,6.

Применение средств индивидуальной защиты. Обеспечение населения СИЗ в мирное и военное время. Правила применения СИЗ.

## 4.2. Разделы и темы дисциплины, виды занятий (тематический план)

Таблица 3.1

## Тематический план

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоемкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Контактная работа	СР под контролем преподавателя, НИРС	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час.	час.	час.	час.	час.	час.	
1	<b>Тема 1.</b> Введение в основы безопасности жизнедеятельности, предмет и основные понятия.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 1	2	2					Опрос Тестирование
2	<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>11</b>	<b>10</b>	<b>1</b>				
3	<b>Тема 1.1.</b> Здоровье и здоровый образ жизни.	ОК 01, 02, 03, 04, 08 ПР 1, 4, 5, 6	2	2					Опрос Доклад, сообщение, презентация Тестирование
4	<b>Тема 1.2.</b> Вредные привычки и их влияние на здоровье.		2	2					
5	<b>Тема 1.3.</b> Стресс, двигательная активность и здоровье человека.		2	2					
6	<b>Тема 1.4.</b> Биоритмы и работоспособность человека.		2	2					
7	<b>Тема 1.5.</b> Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.		3	2	1				
8	<b>Раздел 2. Первая помощь при травмах и ранениях.</b>		<b>21</b>	<b>20</b>	<b>1</b>				
9	<b>Тема 2.1.</b> Помощь при неотложных состояниях.	ОК 01, 02, 03, 04, 08 ПР 4, 6, 7	2	2					Опрос Доклад, сообщение, презентация Решение ситуационных задач проблемного характера Тестирование
10	<b>Тема 2.2.</b> Временные способы остановки кровотечения.		4	4					
11	<b>Тема 2.3.</b> Первая помощь при механических травмах и повреждениях.		2	2					
12	<b>Тема 2.4.</b> Первая помощь при физических травмах и повреждениях.		4	4					
13	<b>Тема 2.5.</b> Первая помощь при химических травмах и повреждениях.		2	2					
14	<b>Тема 2.6.</b> Первая помощь при острых нарушениях сердечной деятельности и дыхания.		4	4					

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоемкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Контактная работа	СР под контролем преподавателя, НИРС	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	
15	<b>Тема 2.7.</b> Оказание первой помощи при дорожно-транспортных происшествиях.		3	2	1				
16	<b>Итоговая контрольная работа</b>		2	2					
17	<b>Раздел 3. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.</b>		<b>23</b>	<b>22</b>	<b>1</b>				
18	<b>Тема 3.1.</b> Уголовная ответственность несовершеннолетних.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 1, 3, 5, 6	2	2					Опрос Доклад, сообщение, презентация Решение ситуационных задач проблемного характера Тестирование
19	<b>Тема 3.2.</b> Правила поведения в бытовой среде.		4	4					
20	<b>Тема 3.3.</b> Личная безопасности в социальной среде.		2	2					
21	<b>Тема 3.4.</b> Безопасность на транспорте.		4	4					
22	<b>Тема 3.5.</b> Пожарная безопасность и правила поведения при пожаре.		4	4					
23	<b>Тема 3.6.</b> Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		7	6	1				
24	<b>Раздел 4. Государственная система обеспечения безопасности в Российской Федерации.</b>		<b>21</b>	<b>20</b>	<b>1</b>				
25	<b>Тема 4.1.</b> Система органов обеспечения безопасности в Российской Федерации и правовое регулирование их деятельности.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 2, 3, 5, 6	2	2					Опрос Доклад, сообщение, презентация Решение ситуационных задач проблемного характера Тестирование
26	<b>Тема 4.2.</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).		2	2					
27	<b>Тема 4.3.</b> Гражданская оборона страны и ее задачи. Организация ГО в образовательном учреждении.		4	4					
28	<b>Тема 4.4.</b> Современные		4	4					



№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоемкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Контактная работа	СР под контролем преподавателя, НИРС	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час.	час.	час.	час.	час.	час.	вание
	средства массового поражения и их поражающие факторы.								
29	<b>Тема 4.5.</b> Основные мероприятия по защите населения.		4	4					
30	<b>Тема 4.6.</b> Средства индивидуальной защиты населения и порядок их применения.		5	4	1				
31	<i><b>Дифференцированный зачет</b></i>		2	2					
32	<b>Всего часов по дисциплине</b>		<b>82</b>	<b>78</b>	<b>4</b>				

#### 4.3. Самостоятельное изучение обучающимися разделов дисциплины

Таблица 4

№ раздела (темы) дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-о часов
Раздел 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформулируйте мотивации формирования здорового образа жизни</li> <li>2. В чем заключается социальная опасность наркомании?</li> <li>3. Каковы факторы риска для здоровья курильщиков?</li> <li>4. Перечислите методы профилактики стресса</li> <li>5. Какие меры профилактики следует соблюдать, чтобы избежать заражения инфекциями, передаваемыми половым путем?</li> </ol>	1
Раздел 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какая последовательность оказания первой помощи считается более целесообразной?</li> <li>2. Какие существуют методы временной остановки кровотечения?</li> <li>3. От каких факторов зависит способ переноски пострадавшего?</li> <li>4. Что такое инсульт? Каковы основные причины возникновения инсульта?</li> </ol>	1
Раздел 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назовите источники и зоны повышенной опасности в современном городе, а также основные правила безопасного поведения</li> <li>2. Где, на ваш взгляд, находятся наиболее опасные места в здании колледжа с точки зрения получения травмы?</li> <li>3. Какие препараты бытовой химии вы используете в быту? Какие меры безопасного обращения с ними необходимо соблюдать?</li> <li>4. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире), на улице</li> <li>5. Правила безопасного поведения при захвате в заложники и при освобождении заложников сотрудниками спецслужб</li> </ol>	1
Раздел 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сущность единой государственной политики в области преду-</li> </ol>	1

№ раздела (темы) дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-о часов
	преждения и ликвидации ЧС 2. Назовите основные задачи ГО РФ 3. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении 4. Опишите сигнал «Внимание всем!» и действия при его получении 5. Перечислите и дайте характеристику средствам индивидуальной защиты (СИЗ)	

#### 4.4. Темы индивидуальных творческих проектов

1. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе: основные пути и средства формирования
2. Значение первой медицинской помощи и общие правила ее оказания.
3. Современный мир угроз и опасностей. Что мы знаем о нём?
4. Основные болезни современной цивилизации и их профилактика (на свой выбор)
5. Здоровый образ жизни – залог личной безопасности
6. Алкоголизация как угроза современной молодежи. Пути и способы борьбы с алкоголизмом
7. Основные системные угрозы и опасности для российского социума
8. Табакокурение – болезнь современных подростков. Пути оздоровления российской молодежи
9. МЧС Российской Федерации. История создания, задачи и проблемы в борьбе со стихийными бедствиями и чрезвычайными ситуациями
10. Лудомания как страсть к азартным играм. Компьютерные игры и их влияние на организм человека
11. Пиво и энергетические напитки как скрытые угрозы для подростков. Запущенность проблемы, пути и способы ее решения.
12. Наркомания и токсикомания как социальные болезни XXI века. Пути решения проблем
13. Гражданская оборона РФ: история, современность и перспективы
14. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья
15. Терроризм в России: история и современность. Антитеррористическая стратегия современной России
16. Правила поведения населения и их действия при угрозе и в период террористических актов
17. Заблаговременные мероприятия по защите населения в ЧС, обусловленных террористическими актами
18. Космические опасности: мифы или реальность
19. Влияние электромагнитного излучения на организм человека. Пятое поколение мобильной связи 5G: вред или благо?
20. Особенности и проблемы безопасности в регионе. Деятельность правительства по обеспечению безопасности жизнедеятельности

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Учебно-методические рекомендации по изучению дисциплины

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается на протяжении 1-го и 2-го семестра и завершается дифференцированным зачетом. Основные виды занятий – уроки.

Для успешного изучения дисциплины студент должен быть внимательным на занятиях, вести конспект, словарь основных понятий по учебной дисциплине, изучать основную литературу, знакомиться с материалами дополнительной литературы, вовремя выполнять и предъявлять преподавателю письменные домашние задания. Если у студента возникают вопросы, он вправе задать их преподавателю на консультациях, которые проводятся в установленные дни и часы. В случае пропуска занятий, студент обязан самостоятельно изучить пропущенные темы, в консультационные часы выполнить текущие контрольные работы, предъявить соответствующее домашнее задание.

Для более эффективной подготовки ко всем видам занятий, расширения кругозора и отслеживания новейших изменений в законодательстве по безопасности необходимо использовать современные профессиональные базы данных «Консультант Плюс» и «Гарант». Кроме того, основные интернет-ресурсы по изучаемой дисциплине приведены в списке литературы.

Студент должен вести активную познавательную работу. Целесообразно строить ее в форме наблюдения, эксперимента и конспектирования. Важно научиться включать вновь получаемую информацию в систему уже имеющихся знаний. *Научно-исследовательская работа студентов* (НИРС) по изучаемой дисциплине осуществляется согласно учебному плану в рамках самостоятельной работы студентов и согласуется в ходе индивидуальных консультаций с преподавателем, ведущим дисциплину.

#### Уроки (уроки с элементами лекции)

*Уроки (уроки с элементами лекции)* является основной формой организации урочной деятельности на ФНО любого вуза. При подготовке к уроку студенты изучают материал основного учебника, дорабатывают конспекты, готовятся к опросу пройденного материала. На самих уроках слушают и конспектируют, излагаемый преподавателем материал, отвечают на поставленные вопросы, обращаются за разъяснениями и уточнениями по возникающим вопросам. Вопросы, возникшие у студента в ходе урока, рекомендуется записывать и после окончания урока или на консультации обратиться за разъяснением к преподавателю.

#### Уроки с элементами семинара, другие практические занятия

*Практические занятия* проводятся в форме урока с элементами семинара. В ходе практических занятий формируются навыки самостоятельной работы студентов, развивается диалогическая речь. Студенты получают возможность применить свои умения в новой ситуации.

К урокам с элементами семинара, другим практическим занятиям, студенты готовятся в полном объеме и по всем выносимым на рассмотрение вопросам. Записи по подготовке в удобной для студента форме ведутся в конспекте, либо на отдельных листах. По вопросам, вызвавшим особый интерес, студенты могут подготовить доклад, выступление с использованием презентации.

## Планы уроков с элементами семинара (практических занятий)

### Тема 2.2. Основные правила оказания первой помощи. Временные способы остановки кровотечения

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

*Сообщение:* «Общая последовательность действий при оказании первой неотложной помощи пострадавшему».

*Учебные вопросы*

1. Первая помощь пострадавшему – понятие, задачи, характер и объем, общая последовательность действий.
2. Понятие кровотечения. Виды кровотечений. Временные способы остановки кровотечения: возвышенное (приподнятое) положение поврежденной части тела; прижатие сосуда; резкое сгибание конечности; давящая повязка; наложение кровоостанавливающего жгута. Возможность применения способов остановки кровотечения для отдельных видов кровотечений.
3. *Практическая часть.* Студенты разбиваются на пары и по указанию преподавателя выполняют действия по наложению давящей повязки и жгута.

*Рекомендуемая литература*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004395>

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004396>

Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>

Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>

*Косолапова Н.В.* Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. М.: КноРус, 2020. 155 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/932500>

Как оказать первую медицинскую помощь?

<http://kakmed.com/52/kak-okazat-pervuyu-medicinskuyu-pomoshh> .

Правила оказания первой медицинской помощи.

<http://scienceport.ru/lib/Pravila-okazaniya-pervoy-meditsinskoy-pomoschi.html>

Школа выживания «Омега». <http://project-omega.narod.ru/med.htm>.

### Тема 2.4. Первая помощь при механических и физических травмах и повреждениях

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

*Сообщение:* «Травматический шок и правила оказания первой помощи пострадавшему при шоке».

*Учебные вопросы*

1. Механические травмы и повреждения и правила оказания первой помощи при их полу-

чении.

- Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота, в области таза, при повреждении спины и позвоночника (презентации).

*Сообщение:* «Тяжесть и опасность ожога. Первая помощь при ожогах».

- Правила оказания первой помощи: при ожогах; при общем перегревании организма и солнечном ударе; при отморожении; при получении электротравмы.
- Практическая часть.* Тренировка по парам в иммобилизации верхних и нижних конечностей. Тренировка в переноске пострадавших различными способами.

*Рекомендуемая литература*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004395>

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004396>

Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В.Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>

Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>

*Мельников В.П.* Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1069174>

Как оказать первую медицинскую помощь?

<http://kakmed.com/52/kak-okazat-pervuyu-medicinskuyu-pomoshh> .

Правила оказания первой медицинской помощи.

<http://scienceport.ru/lib/Pravila-okazaniya-pervoy-meditsinskoy-pomoschi.html>

Школа выживания «Омега». <http://project-omega.narod.ru/med.htm>.

## **Тема 2.6. Первая помощь при острых нарушениях сердечной деятельности и дыхания**

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

*Учебные вопросы*

- Основные причины, признаки и правила оказания первой помощи: при бытовых и пищевых отравлениях; при отравлении угарным газом; при укусах ядовитых змей и насекомых.

*Сообщение:* «Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца: порядок и основные правила их проведения (с презентацией и видеофрагментами).

- Основные причины сердечной недостаточности. Оказание первой помощи при острой сердечной недостаточности. Основные правила реанимации.
- Инсульт – причины, признаки и правила оказания первой помощи при инсульте.
- Практическая часть.* Тренировка в выполнении искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

*Рекомендуемая литература*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова,

- А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004395>
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004396>
- Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>
- Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>
- Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. М.: КноРус, 2020. 155 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/932500>
- Микрюков В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + еПриложение: учебник / Микрюков В.Ю. М.: КноРус, 2018. 290 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/927027>
- Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1069174>
- Как оказать первую медицинскую помощь?  
<http://kakmed.com/52/kak-okazat-pervuyu-medicinskuyu-pomoshh>
- Правила оказания первой медицинской помощи.  
<http://scienceport.ru/lib/Pravila-okazaniya-pervoy-meditsinskoj-pomoschi.html>
- Школа выживания «Омега». <http://project-omega.narod.ru/med.htm>

### Тема 3.2. Правила поведения в бытовой среде

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

*Сообщение:* «Источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Общие правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности».

*Учебные вопросы*

1. Особенности города как среды обитания человека:
  - системы обеспечения безопасности города;
  - правила вызова служб безопасности;
  - наиболее опасные места в вашем учебном заведении.
2. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях:
  - правила безопасного поведения при обращении с электрическими и электронными приборами;
  - безопасное обращение с бытовым газом;
  - меры безопасности при пользовании водой;
  - правила безопасного использования различных инструментов при выполнении хозяйственных работ в домашних условиях;
  - меры безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой;
  - меры безопасности при работе за компьютером.

*Рекомендуемая литература*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Иннова-

- ционная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004395>
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004396>
- Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>
- Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>
- Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. М.: КноРус, 2019. 192 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/930413>
- Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. М.: КноРус, 2020. 155 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/932500>
- Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1069174>
- Web-сайт МЧС Российской Федерации. Безопасность граждан. Рекомендации и правила поведения <https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>

### **Тема 3.4. Личная безопасность в социальной среде и на транспорте**

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

Повторение пройденного материала по темам 3.3-3.4.

*Сообщение:* «Правила безопасного поведения при захвате в заложники».

*Учебные вопросы*

1. Основные криминогенные ситуации повседневной жизни:
  - наиболее криминально опасные места в городе;
  - правила поведения в криминогенных ситуациях.
2. Обеспечение личной безопасности при террористических актах:
  - правила безопасного поведения при захвате в заложники;
  - правила безопасного поведения при освобождении заложников сотрудниками спецслужб.
3. Правила безопасного поведения транспорте: автомобильном, железнодорожном транспорте, авиационном и водном транспорте, действия при возникновении ЧС.
4. Возникновение экстремальных ситуаций в метро, правила поведения и меры защиты в метро.

*Рекомендуемая литература*

- Федеральный закон от 09.02.2007 г. № 16-ФЗ «О транспортной безопасности» с изм. и доп.
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004395>
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова,

А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004396>

Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>

Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>

Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1069174>

Министерство транспорта РФ. Транспортная безопасность:

<https://security.rostransnadzor.ru/>

Web-сайт МЧС Российской Федерации. Безопасность граждан. Рекомендации и правила поведения <https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>

### **Тема 3.5. Пожарная безопасность и правила поведения при пожаре**

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

*Сообщение:* «Основные причины пожаров в быту».

*Учебные вопросы*

1. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Ответственность за нарушение правил пожарной безопасности.
2. Действия населения при пожаре в жилых и общественных зданиях.:
  - правила безопасного поведения при пожаре в жилом доме (квартире, подъезде, балконе, подвале). Способы эвакуации из горящего здания.
  - правила безопасного поведения в случае возникновения пожара в общественном месте.
3. Способы и средства тушения пожаров. Первичные средства пожаротушения.
4. *Практическая часть:* Отработка действий студентов при возникновении пожара в здании колледжа.

*Рекомендуемая литература*

Федеральный закон от 21.12.1994 г. N 69-ФЗ «О пожарной безопасности» с изм. и доп.

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004395>

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004396>

Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>

Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>



Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1069174>  
 Web-сайт МЧС Российской Федерации. Безопасность граждан. Рекомендации и правила поведения <https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>

### **Тема 3.6. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

*Сообщение:* «ЧС природного и техногенного характера».

*Учебные вопросы*

1. Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, селевые потоки, оползни, снежные заносы, извержения вулканов, обвалы, засухи, массовые лесные и торфяные пожары.
2. Правила поведения и действия населения при ЧС природного и техногенного характера:
  - правила поведения и действия населения в условиях наводнения;
  - правила поведения и действия населения при урагане, буре;
3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера:
  - правила поведения населения при авариях на химически опасных объектах, радиационно-опасных объектах;
  - правила безопасного поведения при пожаре и угрозе взрыва;
  - чрезвычайные ситуации при авариях на гидротехнических сооружениях, последствия аварий на них.

*Рекомендуемая литература*

- Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ с изм. и доп.
- Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 г. № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» с изм. и доп.
- Постановление Правительства РФ от 04.09.2003 г. № 547 «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» с изм. и доп.
- Постановление Правительства РФ от 21.05.2007 г. № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» с изм. и доп.
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znaniium.com/catalog/product/2004395>
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znaniium.com/catalog/product/2004396>
- Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>
- Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. М.: КноРус, 2019. 192 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/930413>

Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1069174>

Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.

1) <http://allbest.ru/k-3c0b65635b3bd78b4d53b89521216d27.html>

2) [http://www.andropov-cbs.ru/cpi/prav\\_t.php](http://www.andropov-cbs.ru/cpi/prav_t.php)

Web-сайт МЧС Российской Федерации. Безопасность граждан. Рекомендации и правила поведения <https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>

### **Тема 4.3. Гражданская оборона страны и её задачи. Организация ГО в образовательном учреждении**

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

*Сообщение:* «Организационная структура ГО РФ. Связь ГО и РСЧС. Назначение основных элементов структуры ГО РФ» (10...15 мин).

*Учебные вопросы*

1. Основные задачи в области ГО:

- принципы ГО;
- тенденции развития ГО на современном этапе;
- направления государственной политики в области ГО

2. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении;

- организация управления, связи и оповещения в системе ГО Российского государственного университета правосудия;
- правила покидания аудиторий студентами РАП во время чрезвычайной ситуации.

3. *Практическая часть.* Отработка действий студентов при возникновении чрезвычайной ситуации в здании колледжа.

*Рекомендуемая литература*

Федеральный закон от 12.02.1998 г. № 28-ФЗ «О гражданской обороне»

Постановление Правительства РФ от 04.09.2003 г. № 547 «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» с изм. и доп.

Постановление Правительства РФ от 04.09.2003 г. № 547 «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» с изм. и доп.

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znaniium.com/catalog/product/2004395>

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znaniium.com/catalog/product/2004396>

Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>

Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>

Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. М.: КноРус, 2020. 155 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/932500>

Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1069174>

Web-сайт МЧС Российской Федерации. <http://www.mchs.gov.ru> .

#### **Тема 4.4. Современные средства массового поражения и их поражающие факторы**

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

##### *Учебные вопросы*

1. Ядерное оружие и его боевые свойства:
  - краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва;
  - общее понятие о дозе облучения;
  - особенности поражающего действия нейтронного оружия.
2. Химическое оружие, способы и признаки его применения:
  - классификация отравляющих веществ по назначению и воздействию на организм;
  - зоны химического заражения.
3. Бактериологическое (биологическое) оружие:
  - способы и признаки его применения бактериологического (биологического) оружия;
  - краткая характеристика основных видов бактериологических средств;
  - опасные и вредные вещества микробиологических производств.

##### *Рекомендуемая литература*

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znaniium.com/catalog/product/2004395>

Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znaniium.com/catalog/product/2004396>

Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>

Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>

Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. М.: КноРус, 2019. 192 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/930413>

Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1069174>

Современные средства массового поражения, и их поражающие факторы.

1) <http://rudocs.exdat.com/docs/index-275407.html>

2) <http://www.naexamen.ru/otvet/11/obj/256.shtml>

3) [http://otherreferats.allbest.ru/war/00005314\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/war/00005314_0.html)

#### **Тема 4.5. Эвакуация и укрытие в защитных сооружениях гражданской обороны**

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

*Сообщение:* «Защитные сооружения ГО: виды ЗС и их предназначение».

*Учебные вопросы*

1. Сигналы оповещения населения и порядок действий населения при их получении.
2. Эвакуация населения: организация, принципы и способы эвакуации; порядок проведения.
3. Защитные сооружения: предназначение, виды, требования, предъявляемые к ним, порядок заполнения и правила поведения в ЗС.

*Рекомендуемая литература*

- Постановление Правительства РФ от 29 ноября 1999 г. № 1309 «О порядке создания убежищ и иных объектов гражданской обороны».
- Постановление Совета Министров – Правительства РФ от 1 марта 1993 г. № 178 «О создании локальных систем оповещения в районах размещения потенциально опасных объектов».
- Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ.
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004395>
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004396>
- Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>
- Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>
- Косолапова Н.В.* Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. М.: КноРус, 2019. 192 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/930413>
- Мельников В.П.* Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1069174>
- Web-сайт МЧС Российской Федерации. <http://www.mchs.gov.ru> .

#### **Тема 4.6. Средства индивидуальной защиты населения и порядок их применения**

Форма проведения занятия – урок с элементами семинара

Порядок проведения занятия

*Сообщение:* «Средства индивидуальной защиты: предназначение, принципы защитного действия, виды СИЗ».

*Учебные вопросы*

1. Предназначение средств индивидуальной защиты. Обеспечение населения СИЗ в мирное и военное время.
2. Средства индивидуальной защиты органов дыхания: предназначение, виды, правила применения.

3. Средства индивидуальной защиты кожи: предназначение, виды, правила применения.  
 4. *Практическая часть.* Тренировка студентов в определении размера противогаза. Отработка порядка одевания и снятия фильтрующего противогаза типа ГП-7.

*Рекомендуемая литература*

- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004395>
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО "Русское слово-учебник", 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <https://znanium.com/catalog/product/2004396>
- Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn>
- Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО. Абрамова С.В. [и др.]; под общей редакцией Соломина В.П. М.: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450781>
- Косолапова Н.В.* Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. М.: КноРус, 2019. 192 с. (СПО). URL: <https://book.ru/book/930413>
- Мельников В.П.* Безопасность жизнедеятельности: учебник / Мельников В.П., Куприянов А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО) URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1069174>
- Web-сайт МЧС Российской Федерации. <http://www.mchs.gov.ru> .
- Средства индивидуальной защиты. <http://www.balama.ru/sredstva-individualnoy-zashiti.html>.

## 5.2. Перечень нормативно-правовых актов

1. ФЗ от 28.12.2010 г. № 390-ФЗ «О безопасности»
2. ФЗ от 12.02.1998 г. № 28-ФЗ «О гражданской обороне»
3. ФЗ от 21.12.1994 г. N 69-ФЗ «О пожарной безопасности»
4. ФЗ от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
5. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 г. № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»
6. Постановление Правительства РФ от 04.09.2003 г. № 547 «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
7. Постановление Правительства РФ от 21.05.2007 г. № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

## 5.3. Информационное обеспечение изучения дисциплины

Информационные, в том числе электронные ресурсы Университета, а также иные электронные ресурсы, необходимые для изучения дисциплины:

№ п/п	Наименование	Адрес в сети Интернет
1.	ЭБС Znanium.com	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> Основная коллекция

№ п/п	Наименование	Адрес в сети Интернет
		Коллекция издательства Статут
2.	ЭБС ЮРАЙТ	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
3.	ЭБС BOOK.ru	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a> коллекция издательства Проспект Юридическая литература; коллекции издательства КноРус Право, Экономика и Менеджмент
4.	East View information Services	<a href="http://www.ebiblioteka.ru">www.ebiblioteka.ru</a> Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5.	НЦР РУКОНТ	<a href="http://mcont.ru/">http://mcont.ru/</a> Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
6.	Информационно-образовательный портал РГУП	<a href="http://www.op.rai.ru">www.op.rai.ru</a> электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
7.	Система электронного обучения «Фемида»	<a href="http://www.femida.rai.ru">www.femida.rai.ru</a> Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
8.	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
9.	Официальный сайт Университета	<a href="https://www.rgup.ru">https://www.rgup.ru</a>

**Основная и дополнительная литература** указана в Карте обеспеченности литературой

## 6. Материально-техническое обеспечение.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются специальные помещения. Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Для проведения занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин. Демонстрационное оборудование представлено в виде мультимедийных средств. Учебно-наглядные пособия представлены в виде экранно-звуковых средств, печатных пособий, слайд-презентаций, видеофильмов, макетов и т.д., которые применяются по необходимости в соответствии с темами (разделами) дисциплины.

Для самостоятельной работы обучающихся помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется, утверждается и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Основы безопасности жизнедеятельности	кабинет безопасности жизнедеятельности (ЛК-2-4 (221))

## 7. Карта обеспеченности литературой на 2023-2024 учебный год

**Кафедра общеобразовательных дисциплин**

**Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовая подготовка)**

**Дисциплина: Основы безопасности жизнедеятельности**

**Курс: 1**

Наименование, автор или редактор, издательство, год издания, кол-во страниц	Вид издания	
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
<b>Основная литература</b>		
Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО «Русское слово-учебник», 2021. 288 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01484-7. Текст: электронный. URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/2004395">https://znanium.com/catalog/product/2004395</a> (дата обращения: 14.04.2023).	<a href="https://znanium.com/catalog/product/2004395">https://znanium.com/catalog/product/2004395</a>	–
Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 11 класса общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Э.Н. Аюбов, Д.З. Прищепов, М.В. Муркова, А.Ю. Тараканов. Москва: ООО «Русское слово-учебник», 2021. 304 с. (ФГОС. Инновационная школа). ISBN 978-5-533-01485-4. Текст: электронный. URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/2004396">https://znanium.com/catalog/product/2004396</a> (дата обращения: 04.04.2023).	<a href="https://znanium.com/catalog/product/2004396">https://znanium.com/catalog/product/2004396</a>	–
<b>Дополнительная литература</b>		
Основы безопасности жизнедеятельности: Курс лекций для СПО / Авт.- сост. Архипенко С.Н., Кабыткина И.Б., Киреев Е.В.; под ред. Е.В. Киреева М.: РГУП, 2021, 328 стр. ISBN: 978-5-93916-904-2. URL: <a href="https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn">https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn</a> (дата обращения: 06.03.2023). Текст: электронный.	<a href="https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn">https://op.raj.ru/index.php/srednee-professionalnoe-obrazovanie/1022-osn-bez-zhizn</a>	–
Косолапова Н. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Москва: КноРус, 2022. 192 с. ISBN 978-5-406-09732-8. URL: <a href="https://book.ru/book/943656">https://book.ru/book/943656</a> (дата обращения: 06.03.2023). Текст : электронный.	<a href="https://old.book.ru/book/943656">https://old.book.ru/book/943656</a>	–
Микрюков В. Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение: учебник / Микрюков В.Ю. Москва: КноРус, 2022. 290 с. ISBN 978-5-406-08825-8. URL: <a href="https://book.ru/book/941147">https://book.ru/book/941147</a> (дата обращения: 06.03.2023). Текст: электронный.	<a href="https://old.book.ru/book/941147">https://old.book.ru/book/941147</a>	–



Наименование, автор или редактор, издательство, год издания, кол-во страниц	Вид издания	
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
Косолапова Н. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Москва: КноРус, 2022. 155 с. ISBN 978-5-406-10156-8. URL: <a href="https://book.ru/book/944663">https://book.ru/book/944663</a> (дата обращения: 10.03.2023). Текст: электронный.	<a href="https://book.ru/book/944663">https://book.ru/book/944663</a>	–
Данилина М. Практикум по основам безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Данилина М.В. Москва: Русайнс, 2021. 308 с. ISBN 978-5-4365-8699-1. URL: <a href="https://book.ru/book/942025">https://book.ru/book/942025</a> (дата обращения: 06.03.2023). Текст: электронный.	<a href="https://old.book.ru/book/942025">https://old.book.ru/book/942025</a>	–
Мельников В.П. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова. М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. 368 с. (СПО). ISBN 978-5-906923-11-0. Текст: электронный. URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?pid=1069174">https://znanium.com/catalog/document?pid=1069174</a> (дата обращения: 06.03.2023).	<a href="https://znanium.com/catalog/document?pid=1069174">https://znanium.com/catalog/document?pid=1069174</a>	–
Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С.В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В.П. Соломина. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 399 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02041-0. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450781">https://urait.ru/bcode/450781</a> (дата обращения: 06.03.2023).	<a href="https://urait.ru/bcode/450781">https://urait.ru/bcode/450781</a>	–
<b>Дополнительная литература для углубленного изучения дисциплины</b>		
Еременко В.Д. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / Еременко В.Д., Остапенко В.С. М.: РГУП, 2016. 368 с. ISBN 978-5-93916-485-6.	–	11
Каракеян В.И. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.И. Каракеян, И.М. Никулина. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 120 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-09151-9. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <a href="https://urait.ru/bcode/451143">https://urait.ru/bcode/451143</a> (дата обращения: 06.03.2023).	<a href="https://urait.ru/bcode/451143">https://urait.ru/bcode/451143</a>	–

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 8. Фонд оценочных средств

### 8.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Введение в «Основы безопасности жизнедеятельности»	ОК 01, 02, 04, 06, 07, ПР 1	Опрос Тестирование
2.	Раздел 1. Основы здорового образа жизни	ОК 01, 02, 03, 04, 08, ПР 1, 4, 5, 6	Опрос Доклад, сообщение, презентация Тестирование
3.	Раздел 2. Первая помощь при травмах и ранениях	ОК 01, 02, 04, 08 ПР 4, 6, 7	Опрос Доклад, сообщение, презентация Решение ситуационных задач проблемного характера Тестирование
4.	Раздел 3. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	ОК 01, 02, 03, 04, 06, 07 ПР 1, 3, 5, 6	Опрос Доклад, сообщение, презентация Решение ситуационных задач проблемного характера Тестирование
5.	Раздел 4. Государственная система обеспечения безопасности в Российской Федерации	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 2, 3, 5, 6	Опрос Доклад, сообщение, презентация Решение ситуационных задач проблемного характера Тестирование
6	<b>Промежуточная аттестация</b>	ОК 01, 02, 03, 04, 06, 07, 08 ПР 1-7	<b>Дифференцированный зачет</b> <i>(в письменной форме)</i>

## 8.2. Оценочные средства

### Вопросы для уроков с элементами семинара

#### 1. Перечень компетенций (части компетенции) и предметных результатов, проверяемых оценочным средством (наименование, код):

- ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
- ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
- ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
- ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 06 Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
- ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ПР 1. Сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении
- ПР 2. Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности
- ПР 3. Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знание порядка действий при угрозе совершения террористического акта, при совершении террористического акта, при проведении контртеррористической операции
- ПР 5. Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях; владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях
- ПР 6. 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
- ПР 7. Владение основами медицинских знаний; владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний

#### Тема 2.2 (раздел 2) урок с элементами семинара: Основные правила оказания первой помощи. Временные способы остановки кровотечения

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Первая помощь пострадавшему – понятие, задачи, характер и объем, общая последовательность действий.	ОК 01, 02, 04, 08 ПР 6, 7
2.	Понятие кровотечения. Виды кровотечений. Временные способы остановки кровотечения	
3.	Студенты разбиваются на пары и по указанию преподавателя вы-	

	полняют действия по наложению давящей повязки и жгута.	
--	--	--

**Тема 2.4 (раздел 2) урок с элементами семинара: Первая помощь при механических и физических повреждениях и травмах**

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Механические травмы и повреждения и правила оказания первой помощи при их получении.	ОК 01, 02, 04, 08 ПР 6, 7
2.	Физические травмы и повреждения и правила оказания первой помощи при их получении.	
3.	Тренировка по парам в иммобилизации верхних и нижних конечностей.	
4.	Тренировка в переноске пострадавших различными способами.	

**Тема 2.6 (раздел 2) урок с элементами семинара: Первая помощь при острых нарушениях сердечной деятельности и дыхания**

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Основные причины сердечной недостаточности. Оказание первой помощи при острой сердечной недостаточности. Основные правила реанимации.	ОК 01, 02, 04, 08 ПР 6, 7
2.	Инсульт – причины, признаки и правила оказания первой помощи при инсульте.	
3.	Тренировка в выполнении искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.	

**Тема 3.2 (раздел 3) урок с элементами семинара: Правила поведения в бытовой среде**

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Бытовая среда и ее основные опасности.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 1, 3, 5, 6
2.	Меры безопасности и правила безопасного поведения в различных бытовых ситуациях.	

**Тема 3.4 (раздел 3) урок с элементами семинара: Личная безопасность в социальной среде и на транспорте**

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Основные криминогенные ситуации повседневной жизни и правила безопасного поведения при их возникновении.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 1, 3, 4, 5, 6
2.	Террористические акты и правила безопасного поведения при захвате в заложники.	
3.	Правила безопасного поведения транспорте. Действия при возникновении ЧС.	

**Тема 3.5 (раздел 3) урок с элементами семинара: Пожарная безопасность и правила поведения при пожаре**

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Ответственность за нарушение правил пожарной безопасности.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 1, 3, 4, 5, 6
2.	Действия населения при пожаре в жилых и общественных зда-	

	ниях.	
3.	Способы и средства тушения пожаров. Первичные средства пожаротушения.	
4.	Отработка действий студентов при возникновении пожара в здании колледжа.	

**Тема 3.6 (раздел 3) урок с элементами семинара:** Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия населения при их возникновении.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 1, 3, 4, 5, 6
2.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и действия населения при их возникновении.	

**Тема 4.3 (раздел 4) урок с элементами семинара:** Гражданская оборона страны и ее задачи. Организация ГО в образовательном учреждении

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Гражданская оборона страны: назначения, организация и задачи. Тенденции развития ГО на современном этапе.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 2, 3, 5, 6
2.	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.	

**Тема 4.4 (раздел 4) урок с элементами семинара:** Современные средства массового поражения и их поражающие факторы

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	1. Ядерное оружие и его боевые свойства. Поражающие факторы ядерного взрыва.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 2, 3, 5, 6
2.	2. Химическое оружие, способы и признаки его применения. Классификация боевых отравляющих веществ.	
3.	Бактериологическое (биологическое) оружие: способы и признаки его применения. Краткая характеристика основных видов бактериологических средств.	

**Тема 4.5 (раздел 4) урок с элементами семинара:** Эвакуация и укрытие в защитных сооружениях гражданской обороны

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Сигналы оповещения населения и порядок действий населения при их получении.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 2, 3, 5, 6
2.	Эвакуация населения: организация, принципы и способы эвакуации; порядок проведения.	
3.	Защитные сооружения: предназначение, виды, требования, предъявляемые к ним, порядок заполнения и правила поведения в ЗС.	

**Тема 4.6 (раздел 4) урок с элементами семинара: Средства индивидуальной защиты населения и порядок их применения**

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части)
1.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания: предназначение, виды, правила применения.	ОК 01, 02, 04, 06, 07 ПР 2, 3, 5, 6
2.	Средства индивидуальной защиты кожи: предназначение, виды, правила применения.	
3.	Тренировка студентов в определении размера противогаза.	
4.	Отработка порядка одевания и снятия фильтрующего противогаза типа ГП-7.	

**2. Критерии оценки**

Критерии	Оценка	Баллы
Студент полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел примеры, раскрывающие те или иные положения, аргументы, их подтверждающие, сделал вывод. При выполнении практических заданий – ситуацию оценивал отлично, действовал спокойно, грамотно. Свои действия правильно аргументировал.	«отлично»	2,0
Студент правильно изложил содержание теоретического вопроса, но недостаточно полно раскрыл его суть или допустил незначительные неточности. На заданные преподавателем дополнительные вопросы ответил правильно. При выполнении практических заданий – ситуацию оценивал хорошо, действовал спокойно, грамотно, но допустил незначительные ошибки, которые сам заметил и исправил. Свои действия аргументировал.	«хорошо»	1,5
Студент частично раскрыл содержание теоретического вопроса, привел некоторые примеры, подтверждающие те или иные положения. На заданные преподавателем дополнительные вопросы ответил не точно или совсем не смог ответить. При выполнении практических заданий – ситуацию оценил удовлетворительно, действовал напряженно, допускал ошибки, которые после замечания преподавателя исправлял. Не все свои действия смог аргументировать.	«удовлетворительно»	1,0
Студент не раскрыл содержание теоретического вопроса, на заданные преподавателем вопросы не смог дать удовлетворительный ответ. При выполнении практических заданий – ситуацию не оценил, действовал с грубыми и критическими ошибками или вовсе не смог ничего сделать.	«неудовлетворительно»	0

### Комплект ситуационных заданий

#### 1. Перечень компетенций (части компетенции) и предметных результатов, проверяемых оценочным средством (наименование, код)

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
- ПР 3. Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знание порядка действий при угрозе совершения террористического акта, при совершении террористического акта, при проведении контртеррористической операции
- ПР 5. Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях; владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях
- ПР 6. 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
- ПР 7. Владение основами медицинских знаний; владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний

#### 2. Перечень ситуационных заданий

№	Ситуационное задание	Код компетенции
1	Вы обнаружили раненого человека с признаками артериального кровотечения (из раны сильной, пульсирующей струёй бьёт кровь алого цвета). Ваши действия по оказанию первой помощи?	ОК 01, 04, 07, ПР 3, 5, 6, 7
2	Играя в волейбол, ваш товарищ сильно ударился головой о пол, получив при этом сотрясение мозга. Ваши действия по оказанию первой помощи до приезда «скорой помощи»?	
3	Пострадавший отравился бытовыми или угарными газами. Кроме вас, в данной ситуации никого рядом не оказалось. Ваши действия по оказанию первой помощи до приезда «скорой помощи»?	
4	Ваш младший брат или сестра дошкольного возраста по неосторожности отравились средствами бытовой химии. Кроме вас, в данной ситуации никого рядом не оказалось. Ваши действия по оказанию первой помощи до приезда «скорой помощи»?	
5	Пострадавший подвергся воздействию теплового или солнечного удара. Кроме вас, в данной ситуации никого рядом не оказалось. Ваши действия по оказанию первой помощи до приезда «скорой помощи»?	
6	В коридоре колледжа (2-й этаж) начался пожар. Ваши действия по сохранению личной безопасности и безопасности окружающих в подобной ситуации?	
7	Находясь в подъезде своего дома, вы почувствовали сильный запах газа. Ваши действия по сохранению личной безопасности и безопасности окружающих в подобной ситуации?	

№	Ситуационное задание	Код компетенции
8	В вашу квартиру позвонили. В «глазок» никого не видно. На вопрос: «Кто там?» никто не отвечает. Вы хотите позвонить, а телефон не работает. Ваши действия по сохранению личной безопасности в подобной ситуации?	ОК 01, 04, 07, ПР 3, 5, 6, 7
9	Ваши родители находятся в длительном отъезде. В ваш адрес стали поступать анонимные письма с угрозами. Ваши действия по сохранению личной безопасности в подобной ситуации?	
10	Вас захватили в заложники в здании или салоне самолёта. Ваши действия по сохранению личной безопасности и безопасности окружающих в подобной ситуации?	
11	Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону затопления. Ваши действия по соблюдению личной безопасности при угрозе и во время наводнения?	
12	Вам некоторое время приходится проживать на местности, степень радиационного загрязнения которой превышает фоновые нормы, но не выше опасных пределов установленных доз. Ваши действия для снижения риска дополнительного облучения?	
13	После надевания фильтрующего противогаза ГП-7 сильно затруднено дыхание. Ваши действия?	
14	Находясь дома, вы слышите прерывистый звук сирены. Ваши действия?	
15	После получения сигнала «Внимание всем!» по радио поступила речевая информация об эвакуации из вашего района. Ваши действия?	

### 3. Критерии оценки:

Критерии	Оценка	Баллы
Студент полно и правильно оценил ситуацию. Решения принимает грамотные. Действует спокойно и уверенно. Свои решения и действия правильно аргументировал.	«отлично»	2,0
Студент правильно оценил ситуацию. Решения принимает грамотные. Действует спокойно и уверенно. Однако при принятии решения или выполнении действий допустил незначительные ошибки, которые сам заметил и исправил. Свои решения и действия аргументировал.	«хорошо»	1,5
Студент не полно оценил ситуацию. При принятии решения учитывает не все факторы. Действует неуверенно. При принятии решения или выполнении действий допускает ошибки, которые исправляет только после замечания преподавателя. Не все свои действия смог аргументировать.	«удовлетворительно»	1,0
Студент ситуацию не оценил. При принятии решения или выполнении действий допускает грубые и критические ошибки, которые усугубляют ситуацию. Или вовсе не смог принять решение или выполнить действия.	«неудовлетворительно»	0



### Темы рефератов, докладов, сообщений

#### 1. Перечень компетенций (части компетенции) и предметных результатов, проверяемых оценочным средством (наименование, код)

- ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
- ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
- ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 06 Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
- ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ПР 1. Сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении.
- ПР 2. Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.
- ПР 3. Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знание порядка действий при угрозе совершения террористического акта, при совершении террористического акта, при проведении контртеррористической операции.
- ПР 4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам.
- ПР 5. Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях; владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
- ПР 6. 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.
- ПР 7. Владение основами медицинских знаний; владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

#### 2. Перечень тем рефератов, докладов, сообщений

№	Тема	Код компетенции (части)
1	Космические опасности: мифы и реальность.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5, 6
2	Общая последовательность действий при оказании первой неотложной помощи пострадавшему.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 6, 7
3	Травматический шок и правила оказания первой помощи пострадавшему при шоке.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 6, 5, 7
4	Тяжесть и опасность ожога. Первая помощь при ожогах.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5, 6, 7
5	Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца: по-	ОК 01, 02, 04, 07

№	Тема	Код компетенции (части)
	рядок и основные правила их проведения (с презентацией и видеофрагментами).	ПР 6, 7
6	Источники и зоны повышенной опасности в современном городе. Общие правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 3, 5, 6
7	Терроризм как основная социальная опасность современности.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 3, 5, 6, 7
8	Правила безопасного поведения при захвате в заложники и при освобождении заложников спецслужбами.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 3, 5, 6
9	Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5, 6
10	Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5, 6
11	Оказание первой помощи при бытовых травмах.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5, 6, 7
12	Первая помощь при острой сердечной недостаточности.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 6, 7
13	Организационная структура ГО РФ. Связь ГО и РСЧС. Назначение основных элементов структуры ГО РФ.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 2, 5
14	Ядерное оружие: история создания и современное состояние.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5
15	Химическое оружие: история создания и современное состояние.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5
16	Бактериологическое оружие: история создания и современное состояние.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5
17	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 2, 6
18	Огнетушители: предназначение, виды и правила использования.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5, 6
19	Эвакуация населения: организация, принципы и способы эвакуации; порядок её проведения.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 2, 6
20	Защитные сооружения ГО: виды ЗС и их предназначение, требования предъявляемые к ЗС.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5
21	Порядок заполнения и правила поведения в защитных сооружениях ГО.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 6
22	Средства индивидуальной защиты: предназначение, принципы защитного действия, виды СИЗ.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5, 6
23	Противогаз ГП-7 – назначение, устройство, как определить необходимый размер, порядок одевания и проверки работоспособности.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 5, 6
24	Эволюция среды обитания, переход к техносфере.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1
25	Человек и среда обитания. Схема взаимодействия человека со средой обитания.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1
26	Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1
27	Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1
28	Духовность и здоровье семьи.	ОК 01, 02, 04, 07

№	Тема	Код компетенции (части)
		ПР 4
29	Здоровье родителей — здоровье ребенка.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4
30	Формирование здорового образа жизни с пеленок.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4
31	Как стать долгожителем?	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4
32	Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4
33	Факторы, способствующие укреплению здоровья.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1, 4
34	Роль физической культуры в сохранении здоровья.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4
35	Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1, 4
36	Алкоголь и его влияние на здоровье человека.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4, 5, 6
37	Табакокурение и его влияние на здоровье.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4, 5, 6
38	Наркотики и их пагубное воздействие на организм.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4, 5, 6
39	Компьютерная и музыкальная наркомания.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4, 5, 6
40	Профилактика инфекционных заболеваний.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 4, 5
41	СПИД - чума XXI века.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1, 4
42	Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1, 4, 6
43	Влияние на состояние организма и его здоровье социальных условий, условий жизни и трудовой деятельности, характера и привычки человека.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1, 4, 6
44	Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.	ОК 01, 02, 04, 07 ПР 1, 4, 6

### 3. Критерии оценивания

Критерии	Оценка	Баллы
Тема раскрыта полностью, выдержан объём, Проблема обозначена и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Студент излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет ресурсы. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией. Использует наглядный материал (презентация).	«отлично»	2,0
Основные требования к докладу (сообщению) выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в из-	«хорошо»	1,5

Критерии	Оценка	Баллы
ложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; на дополнительные вопросы даны неполные ответы. По своим характеристикам сообщение студента соответствует характеристикам отличного ответа, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи.		
Тема освещена лишь частично. Допущены фактические ошибки в содержании. Материал излагается не последовательно, не устанавливаются логические связи. Студент затрудняется в формулировке выводов. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Студент пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации.	«удовлетворительно»	1,0
Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, при подготовке использован один источник информации; либо не соответствует теме.	«неудовлетворительно»	0

#### 4. Методические рекомендации по написанию

**Реферат** представляет собой краткое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. В процессе работы над рефератом студент должен ознакомиться и проанализировать соответствующую литературу, подготовить обзор по содержанию исследованных источников. Данный вид работы призван проверить умение студента самостоятельно работать с источниками, анализировать, делать выводы, письменно излагать результат изучения научной проблемы.

Рефераты выполняются на стандартных листах бумаги (формат А4) в письменном, рукописном или компьютерном вариантах. Объём реферативной работы зависит от темы, количества проработанных источников, а также задач, которые поставлены автором. Рекомендуемый объём может составлять 10-20 страниц, в число которых не включается титульный лист и возможные приложения. Стандартная страница – примерно 1800 знаков (30 строк по 60 знаков); при компьютерном наборе сегодня наиболее часто используется шрифт TimesNewRoman, 14-й размер, полуторный интервал. Во введении (1-2 стр.) следует обосновать выбор темы реферата, показать ее актуальность, степень разработанности, кратко сформулировать проблему исследования. Пункты основной части являются развернутым изложением ответа на сформулированный во введении вопрос исследования; в заключении (также 1-2 стр.) формулируются основные выводы по теме работы. Структура заключения должна соответствовать структуре реферата. На второй странице после титульного листа дается план реферата. Основные пункты плана нумеруются римскими, а подпункты – арабскими цифрами. В конце реферата или доклада необходимо указать перечень использованных информационных источников.

**Доклад, сообщение** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Каждый доклад может занимать не более 10-ти минут. Требования к оформлению соответствуют требованиям к написанию реферата. Выступление начинается с объявления темы. Перед началом рассказа необходимо указать источники и литературу, который вы пользовались. Запрещается зачитывать доклады. Вы должны рассказывать материал, объяснять. При ответах на вопросы по изложенному студентом материалу, не нужно злиться; надо быть вежливым, спокойным, демонстрировать культуру речи, толерантность, деловой стиль общения.

### Тестовые задания

#### **1. Перечень компетенций (части компетенции) и предметных результатов, проверяемых оценочным средством (наименование, код):**

- ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
- ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
- ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
- ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
- ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ПР 1. Сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении.
- ПР 2. Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.
- ПР 3. Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знание порядка действий при угрозе совершения террористического акта, при совершении террористического акта, при проведении контртеррористической операции.
- ПР 4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам.
- ПР 5. Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях; владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
- ПР 6. 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.
- ПР 7. Владение основами медицинских знаний; владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.



- в) в целом положительно сказывается на ее состоянии, поскольку является частью мирового прогресса
- г) не оказывает существенного влияния на её состояние

**10. Повышение уязвимости человеческого общества от природных и техногенных катастроф не обусловлено факторами:**

- а) повышением требований к качеству среды
- б) изменением окружающей среды
- в) ростом населения и урбанизацией
- г) возведением объектов повышенного риска

**11. Под режимом жизнедеятельности человека понимается:**

- а) деятельность в быту
- б) соответствие индивидуальной формы существования условиям среды обитания
- в) установленный порядок труда, отдыха, питания и сна
- г) деятельность на производстве

**12. Природная среда (биосфера) – это:**

- а) область распространения жизни на Земле, включающая нижний слой атмосферы, гидросферы и верхний слой литосферы, не испытавших техногенного воздействия
- б) окружающая среда, обусловленная совокупностью факторов (физических, химических, биологических, информационных, социальных), способных оказывать прямое или косвенное воздействие на жизнедеятельность человека, его здоровье и потомство
- в) это часть биосферы, преобразованная человеком посредством прямого или косвенного воздействия технических средств с целью наибольшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям
- г) представленные определения совпадают по содержанию

**13. Среда обитания – это:**

- а) область распространения жизни на Земле, включающая нижний слой атмосферы, гидросферы и верхний слой литосферы, не испытавших техногенного воздействия
- б) окружающая среда, обусловленная совокупностью факторов (физических, химических, биологических, информационных, социальных), способных оказывать прямое или косвенное воздействие на жизнедеятельность человека, его здоровье и потомство
- в) это часть биосферы, преобразованная человеком посредством прямого или косвенного воздействия технических средств с целью наибольшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям
- г) представленные определения совпадают по содержанию

**14. Техногенная среда (техносфера) – это:**

- а) область распространения жизни на Земле, включающая нижний слой атмосферы, гидросферы и верхний слой литосферы, не испытавших техногенного воздействия
- б) окружающая среда, обусловленная совокупностью факторов (физических, химических, биологических, информационных, социальных), способных оказывать прямое или косвенное воздействие на жизнедеятельность человека, его здоровье и потомство
- в) это часть биосферы, преобразованная человеком посредством прямого или косвенного воздействия технических средств с целью наибольшего соответствия своим материальным и социально-экономическим потребностям
- г) представленные определения совпадают по содержанию

## Раздел 1. Основы здорового образа жизни

**1. Алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие на железы внутренней секреции:**

- а) на щитовидную
- б) на слюнные
- в) на поджелудочную
- г) на лимфатические

**2. Вещество в алкогольных напитках, наиболее неблагоприятно воздействующее на организм человека:**

- а) этиловый спирт
- б) метиловый спирт
- в) этиленгликоль
- г) изопропиловый альдегид

**3. Вещество в табаке, приводящее к поражению нервной системы, органов дыхания, пищеварения, чувств, кровеносной системы:**

- а) никотин
- б) мышьяк, синильная кислота
- в) радиоактивный полоний
- г) канцерогенные смолы
- д) угарный газ

**4. Вещество в табаке, приводящее к нарушениям дыхания, болезням сердца:**

- а) никотин
- б) мышьяк, синильная кислота
- в) радиоактивный полоний
- г) канцерогенные смолы
- д) угарный газ

**5. Вещество в табаке, приводящее к болезни крови, раковым заболеваниям:**

- а) никотин
- б) мышьяк, синильная кислота
- в) радиоактивный полоний
- г) канцерогенные смолы
- д) угарный газ

**6. Вещество в табаке, приводящее к отравлению всего организма:**

- а) никотин
- б) мышьяк, синильная кислота
- в) радиоактивный полоний
- г) канцерогенные смолы
- д) угарный газ

**7. Вещество в табаке, приводящее к раковым заболеваниям, болезням органов дыхания:**

- а) никотин
- б) мышьяк, синильная кислота
- в) радиоактивный полоний
- г) канцерогенные смолы
- д) угарный газ

**8. Возбудитель этого заболевания обладает исключительно высокой устойчивостью во внешней среде и развивается даже при полном отсутствии кислорода:**

- а) дизентерия
- б) гепатит В
- в) дифтерия;
- г) ботулизм

**9. Выберите из списка «мифы» (распространённые заблуждения) о курении табака (несколько вариантов)**

- а) курение вредно, только в юношеском возрасте
- б) курение «лёгких» сигарет не вредно
- в) когда я курю, у меня повышается работоспособность
- г) когда я курю, у меня повышается иммунитет
- д) если я наношу вред, то только себе
- е) я знаю, что курить вредно, и постараюсь бросить курить

**10. Дистресс – это:**

- а) стресс, который благотворно влияет на организм
- б) условия внешней среды, обуславливающее состояние человека
- в) факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека
- г) стресс, который несёт в себе разрушительную для организма силу

**11. Заражение другого лица ВИЧ- инфекцией:**

- а) не предусматривает какого-либо наказания
- б) предусматривает наказание в уголовном порядке
- в) предусматривает наказание только в административном порядке
- г) подлежит наказанию в соответствии с законодательством о материальной ответственности

**12. Здоровый образ жизни – это:**

- а) поведение человека, направленное на укрепление общественного здоровья
- б) жизненная позиция человека, направленная на занятия спортом
- в) жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья
- г) деятельность человека во время занятий физкультурой

**13. Здоровый образ жизни – это:**

- а) способ существования разумных существ



- б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения
- в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья
- г) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение своего здоровья

**14. Зоонозные инфекции передаются человеку через:**

- а) воздушно-капельным путём
- б) контакт с больным человеком
- в) тесный контакт с больным животным
- г) пищу и воду

**15. Из приведённых ниже утверждений является единственно истинным:**

- а) наркотики бывают «серьёзные» и «несерьёзные»
- б) наркотики делают человека свободным
- в) наркотики помогают решать жизненные проблемы
- г) наркотики разрушают личность человека

**16. Инфекционные заболевания передаются человеку следующими путями:**

- а) фекально-оральным
- б) воздушно-аэрозольным
- в) через укусы или при тесном контакте с больными
- г) жидкостным

**17. Иммуитет с биологической точки зрения – это:**

- а) основа хорошего здоровья каждого человека
- б) способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации
- в) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации
- г) способы защиты организма от живых существ и вредных веществ

**18. Какие биоритмы являются внутренними «часами» человека?**

- а) естественные ритмы окружающей среды
- б) солнечные, лунные, недельные, суточные ритмы
- в) сезонные (годовые), солнечные, часовые ритмы
- г) физический, эмоциональный, интеллектуальный биоритмы

**19. Какие привычки классифицируются как вредные?**

- а) курение табака, употребление спиртных напитков, наркомания
- б) курение табака, употребление спиртных напитков
- в) беспорядочные половые связи, курение табака, употребление спиртных напитков
- г) чревоугодие, курение табака, наркомания

**20. Какой возраст считается аутоагрессивным периодом?**

- а) 12...16 лет
- б) 16...18 лет
- в) 10...16 лет
- г) 12...30 лет

**21. К известным видам микроорганизмов, влияющих на организм человека, относятся:**

- а) сапрофиты
- б) спорофиты
- в) условно патогенные
- г) болезнетворные (патогенные)

**22. К иммунной системе человека не относятся:**

- а) костный мозг
- б) лимфатическая система
- в) селезёнка
- г) почки

**23. Кишечные инфекции передаются здоровому человеку от больного или бактерионосителя преимущественно:**

- а) контактно-бытовым путём
- б) воздушно-капельным путём
- в) фекально-оральным путём
- г) через укусы животных

**24. К кишечным инфекциям относятся:**

- а) дифтерия
- б) брюшной тиф
- в) сыпной тиф
- г) чума

**24. К наркотикам относятся:**

- а) все психоактивные вещества

- б) психоактивные вещества, включённые в официальный список наркотических средств
- в) аэрозольные ядовитые вещества
- г) пары бензина, ацетона

**25. К субъективным показателям самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни не относятся:**

- а) самочувствие
- б) работоспособность
- в) частота сердечных сокращений
- г) сон

**26. К субъективным показателям самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни не относятся:**

- а) самочувствие
- б) работоспособность
- в) диастолическое давление
- г) сон

**27. К субъективным показателям самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни не относятся:**

- а) аппетит
- б) работоспособность
- в) артериальное давление
- г) общее самочувствие

**28. К факторам, воздействующим на здоровье человека, не относятся:**

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

**29. К факторам, воздействующим на здоровье человека, не относятся:**

- а) ментальные
- б) физические
- в) химические и биологические
- г) социальные и психические

**30. К факторам, воздействующим на здоровье человека, не относятся:**

- а) метафизические
- б) физические
- в) биологические
- г) психические

**31. Личная гигиена – это:**

- а) гигиена общества в целом
- б) гигиена отдельного человека
- в) гигиена отдельной семьи
- г) гигиена социальной группы

**32. Наибольшее влияние на здоровье человека оказывают факторы:**

- а) биологические
- б) окружающая среда
- в) индивидуальный образ жизни
- г) система здравоохранения

**33. Наиболее разрушающе на здоровье человека воздействуют:**

- а) наркомания
- б) несоблюдение правил личной гигиены
- в) табакокурение
- г) употребление спиртных напитков
- д) нерегулярные занятия физической культурой

**34. Основной причиной утомления является:**

- а) продолжительный активный отдых
- б) длительная и напряжённая умственная или физическая деятельность
- в) регулярное несоблюдение распорядка дня
- г) постоянное употребление стимуляторов (чай, кофе и т.п.)

**35. Сердечно-дыхательная выносливость – это:**

- а) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку высокой интенсивности
- б) умение экономно и правильно выполнять движения
- в) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности
- г) систему гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека

**36. СПИД передаётся от одного человека к другому:**

- а) при бытовом контакте с инфицированным человеком
- б) при применении препаратов, приготовленных на основе инфицированной крови

в) при пользовании общественным бассейном

г) через кровососущих насекомых

**37. СПИД передаётся от одного человека к другому:**

а) через пищу, которая была приготовлена инфицированным человеком

б) через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты

в) при бытовом контакте с инфицированным человеком

г) при пользовании общественным туалетом

**38. Стресс – это:**

а) реакция организма на любое внешнее воздействие

б) неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование

в) реакция организма человека на воздействие неблагоприятных факторов

г) проявление скрытых болезней человека

**39. Укажите не менее трёх категорий образа жизни**

а) стиль жизни

г) повседневный ритм жизни

б) уровень социального развития общества

д) уровень жизни

в) внутренние биоритмы человека

е) качество жизни

**40. Укажите не менее трёх компонентов понятия «здоровье»**

а) соматическое здоровье

б) биологическое здоровье

в) общее внутреннее состояние человека

г) психическое здоровье

д) положительные внешние факторы социальной среды

е) социальное здоровье

**41. Укажите не менее трёх факторов, влияющих на здоровье**

а) гиподинамия

г) перерастание биосферы в техносферу

б) гипоксия

д) неблагоприятная окружающая среда

в) вредные привычки

е) отказ от занятий спортом

**42. Укажите показатели индивидуального здоровья**

а) рождаемость, прирост населения

б) самооценка, оценка здоровья специалистом

в) продолжительность жизни, уровень биологического развития

г) физические, биологические, психические

**43. Утомление – это:**

а) долговременное снижение работоспособности

б) систематическое ухудшение производственных показателей

в) временное снижение работоспособности

г) регулярное нарушение функций организма

**44. Физиологические биоритмы имеют период:**

а) от нескольких минут до одного часа

б) от часа до суток

в) неограниченно

г) от долей секунды до нескольких минут

**45. Чем «руководит» интеллектуальный биоритм?**

а) духовным началом и способностью к учёбе

б) физической выносливостью и памятью

в) чувствами и настроением

г) памятью, способностью к учёбе, умственной активностью

**46. Что означает понятие – суточный биоритм?**

а) физический и духовный ритмы человека

б) повторяющийся ритм труда и отдыха

в) основной цикл, влияющий на работоспособность человека

г) основной ритм, влияющий на умственную способность человека

**47. Что регулирует физический биоритм?**

- а) физическую активность, силу, скорость, сопротивление болезням, выносливость
- б) чувства и настроение
- в) память, способность к учёбе, умственную активность
- г) духовное начало

**48. Что регулирует эмоциональный биоритм**

- а) чувства, настроение, душевность
- б) физическую активность, силу, скорость, координацию, сопротивление болезням
- в) память, способность к учёбе, умственную активностью
- г) духовное начало

**49. Эустресс – это:**

- а) внешний фактор, обуславливающий биологические изменения в организме
- б) внутренние изменения в организме за счёт внешнего психического воздействия
- в) стресс, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, и работать на высоком уровне
- г) стресс снижающий работоспособность организма

**Раздел 2. Первая помощь при травмах и ранениях****1. В записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту, необходимо указать:**

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута
- б) время получения ранения и дату наложения жгута
- в) точное время и дату наложения жгута, фамилию того, кому наложен этот жгут
- г) точное время и дату наложения жгута, фамилию наложившего этот жгут

**2. Вывих – это:**

- а) нарушение целостности кости в результате механического воздействия
- б) стойкое смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности, иногда с разрывом суставной сумки и связок и выходом суставного конца одной из костей из сумки при сильном механическом воздействии
- в) повреждение мягких тканей под влиянием растягивающей силы
- г) закрытое повреждение тканей и органов тела, часто с разрывом мелких кровеносных сосудов и образованием кровоподтёков от удара твёрдым тупым предметом или падения на твёрдую поверхность

**3. Гипоксия – это:**

- а) кислородное голодание
- б) обезвоживание организма
- в) перегрев организма
- г) охлаждение организма

**4. Главное предназначение давящей повязки:**

- а) уменьшение боли
- б) обеспечение покоя повреждённой части тела
- в) остановка кровотечения
- г) защита раны от вторичного инфицирования

**5. Иммобилизация это:**

- а) сбор военнослужащих
- б) приведение в свободное состояние частей тела
- в) приведение в неподвижное состояние части тела (конечность, позвоночник)
- г) приведение организма в состояние наивысшей готовности к немедленным действиям

**6. Как правило, артериальное кровотечение из сосудов верхних и нижних конечностей останавливают в два этапа:**

- а) вначале прижимают артерию выше места повреждения к кости, затем накладывают стандартный или импровизированный жгут
- б) вначале прижимают артерию ниже места повреждения к кости, затем накладывают стандартный или импровизированный жгут
- в) вначале прижимают артерию выше и ниже места повреждения к кости, затем наклады-

вают стандартный или импровизированный жгут

**7. К основным признакам отравления человека никотином не относится:**

- а) покраснение лица, повышение температуры тела      в) головокружение  
б) кашель, тошнота      г) горечь во рту

**8. К признакам алкогольного отравления не относятся:**

- а) тошнота и рвота  
б) повышение температуры тела  
в) увеличение частоты сердечных сокращений  
г) головокружение

**9. Кровотечения в зависимости от характера повреждённых сосудов подразделяют на:**

- а) артериальное      б) носовое      в) поверхностное      г) глубокое

**11. Кровотечения в зависимости от характера повреждённых сосудов подразделяют на:**

- а) поверхностное      в) паренхиматозное      д) внутреннее  
б) глубокое      г) наружное

**12. Кровотечение, при котором кровь выделяется равномерно из всей раны, как из губки:**

- а) артериальное      в) венозное      д) внутреннее  
б) капиллярное      г) наружное

**13. Кровотечение, которое возникает при повреждении печени и селезёнки, называется**

- а) венозным      в) внутриполостным  
б) артериальным      г) паренхиматозным

**14. Наиболее надёжным способом остановки кровотечения является:**

- а) наложение стерильной давящей повязки  
б) пальцевое прижатие  
в) наложение кровоостанавливающего жгута  
г) максимальное сгибание конечности

**15. Нормальная частота дыхания у взрослого человека?**

- а) 60...80 в/мин.      в) 18...40 в/мин.  
б) 16...20 в/мин.      г) 30...90 в/мин.

**16. Нормальная частота пульса у взрослого человека**

- а) 60...80 уд/мин.      в) 90...100 уд/мин.  
б) 40...50 уд/мин.      г) 120...140 уд/мин.

**17. Огнестрельные раны, возникающие в результате пулевого или осколочного ранения, могут быть:**

- а) рваными      в) мелкими      д) размозжёнными  
б) глубокими      г) слепыми

**18. О сотрясении головного мозга могут свидетельствовать признаки:**

- а) повышенная температура тела      в) нечёткость зрения  
б) возбуждённое состояние      г) ощущение неутолимой жажды

**19. Остановка кровотечения приданием повреждённой конечности возвышенного положения применяется главным образом:**

- а) при артериальном кровотечении      в) при венозном кровотечении  
б) при смешанном кровотечении      г) применима в любом случае

**20. Перед наложением повязки на рану одежду с пострадавшего сначала снимают:**

- а) с любой стороны      в) с травмированной стороны  
б) со здоровой стороны      г) с более удобной стороны

**21. Перелом – это:**

- а) смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности, иногда с разрывом суставной сумки и связок и выходом суставного конца одной из костей из сумки

- б) нарушение целостности кости в результате механического воздействия
- в) смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности без разрыва суставной сумки и связок
- г) выход кости за пределы обычной амплитуды движений

**22. Повязка, которую накладывают на рану первый раз, называется:**

- а) первичной медицинской
- б) первичной санитарной
- в) первичной стерильной
- г) первичной бактерицидной

**23. Повязка, наложенная на рану, состоит из двух частей:**

- а) внешней, которая находится снаружи, и внутренней
- б) наружной, которая закрепляет и удерживает повязку на ране и внутренней, которая соприкасается с раной и должна быть стерильной
- в) нижней, которая обращена к ране, и верхней, которая находится сверху
- г) нижней, которая обращена к ране и должна быть стерильной, и верхней, которая находится сверху

**24. Последовательность оказания первой помощи при наркотическом отравлении:**

1. вызвать «скорую помощь»
2. очистить дыхательные пути
3. дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом
4. уложить пострадавшего на бок или живот

**25. Последовательность оказания первой помощи при ранении:**

1. доставить пострадавшего в лечебное учреждение
2. остановить кровотечение
3. удалить стерильным пинцетом из раны, не касаясь её, свободно лежащие инородные тела (обрывки одежды, осколки стекла и т.д.)
4. наложить на рану ватно-марлевую повязку
5. обработать кожу вокруг раны

**26. Последовательность оказания первой помощи при ушибе:**

1. наложить тугую повязку
2. доставить пострадавшего в лечебное учреждение
3. приложить холодный компресс (двойной полиэтиленовый пакет со льдом, снегом или холодной водой)
4. ограничить подвижность поражённого участка
5. обеспечить покой

**27. Последовательность выполнения мероприятий при оказании первой помощи при растяжении:**

1. наложить холод на повреждённое место
2. наложить на повреждённое место тугую повязку
3. обеспечить повреждённой конечности покой и придать ей возвышенное положение
4. доставить пострадавшего в лечебное учреждение

**28. Последовательность оказания первой помощи при открытом переломе:**

1. доставить пострадавшего в лечебное учреждение
2. иммобилизовать повреждённую часть тела
3. наложить стерильную повязку на рану
4. остановить кровотечение
5. согреть пострадавшего
6. дать пострадавшему обезболивающее средство

**29. Пострадавшего с повреждением позвоночника следует транспортировать:**

- а) лёжа на животе на жёстком щите
- б) лёжа на спине на жёстком щите
- в) лёжа на спине или животе на мягкой ткани
- г) лёжа на спине на жёстком щите, ноги полусогнуты в коленях

**30. При алкогольном отравлении пострадавшему (-его) не следует:**

- а) положить на живот горячую грелку
- б) уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок
- в) положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»
- г) дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом

**31. При вывихах в оказание первой помощи не входит:**

- а) обеспечить повреждённой конечности покой
- б) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё
- в) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство
- г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение

**32. При закрытом переломе со смещением костей необходимо:**

- а) поправить смещение и наложить шину
- б) наложить шину
- в) наложить шину с возвращением костей в исходное положение
- г) перевязать рану, не тревожа перелом, и наложить шину

**33. При закрытой травме (например, при ударе о рулевое колесо) или при падении человека на землю чаще всего возникает кровотечение:**

- а) внешнее
- б) внутриполостное
- в) внутреннее
- г) наружное

**34. При закрытых переломах в оказание первой помощи не входит:**

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

**35. Признаки внутреннего кровотечения:**

- а) порозовение кожи в области повреждения
- б) посинение кожи в области повреждения
- в) учащённый слабый пульс и частое дыхание
- г) чувство неутолимого голода

**36. Признаками вывиха не являются:**

- а) изменение формы сустава
- б) бугристые образования на позвоночнике
- в) необычное положение конечности, изменение ее длины
- г) боль в суставе, невозможность движения в нем

**37. Признаки закрытого перелома:**

- а) боль, припухлость
- б) кровотечение, боль, зуд
- в) боль, припухлость, кровотечение
- г) нарушение двигательной функции повреждённого органа, боль, припухлость, деформация в месте травмы

**38. Признаками перелома конечности являются:**

- а) устойчивая головная боль
- б) тошнота и рвота
- в) появление отёчности и кровоподтёка
- г) головокружение

**39. Признаками перелома конечности являются:**

- а) изменение положения и формы конечности
- б) устойчивая головная боль
- в) тошнота и рвота
- г) головокружение

**40. Признаки поверхностного венозного кровотечения:**

- а) кровь фонтанирует из раны
- б) кровь ярко-алого цвета, вытекает из раны толчками
- в) кровь тёмно-красного цвета
- г) кровь тёмно-красного цвета, сочится из раны

**41. Признаками разрыва мышц не являются:**

- а) появление на месте разрыва западения (вмятинки)

- б) припухлость тканей
- в) посинение тканей
- г) расслабление травмированных мышц

**42. Признаками ушиба являются:**

- а) боль, усиливающаяся при движении
- б) изменение длины конечности
- в) повышение температуры тела
- г) общая слабость, сонливость

**43. При наркотическом отравлении пострадавшему (-его) не следует:**

- а) уложить пострадавшего на спину
- б) очистить дыхательные пути пострадавшего
- в) уложить пострадавшего на бок или живот
- г) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»

**44. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:**

- а) проводить иммобилизацию повреждённых конечностей
- б) вставлять на место обломки костей
- в) останавливать кровотечение
- г) накладывать повязку на рану

**45. При открытых переломах в оказание первой помощи не входит:**

- а) вправить вышедшие наружу кости
- б) остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство
- г) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения

**46. При отравлении лекарственными препаратами пострадавшему (-его) не следует:**

- а) дать обезболивающее средство
- б) вызвать «скорую помощь»
- в) промыть пострадавшему желудок
- г) дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей

**47. При отсутствии подходящей шины при переломе большой берцовой кости возможно**

- а) иммобилизовать конечность при помощи скотча
- б) иммобилизовать конечность при помощи клея и брезента
- в) прибинтовать больную ногу к здоровой
- г) не иммобилизовать конечность и обращаться с ней предельно осторожно

**48. При подозрении на сотрясение головного мозга в содержание первой помощи не входит:**

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

**49. При растяжениях в оказание первой помощи не входит:**

- а) наложить на повреждённое место холод
- б) наложить на повреждённое место тепло
- в) наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой
- г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение

**50. Причинами травматического шока чаще всего бывают:**

- а) размозжение мягких тканей
- б) сильный вывих
- в) сильное растяжение мышц и связок
- г) сильный ушиб

**51. Последовательность оказания первой помощи при разрывах связок и мышц**

1. доставить пострадавшего в лечебное учреждение
2. наложить тугую повязку и обеспечить покой повреждённому месту



3. на повреждённое место наложить холод
4. дать пострадавшему обезболивающее средство
5. если повреждена конечность, придать ей возвышенное положение

**52. Самым надёжным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:**

- а) наложение давящей повязки
- б) пальцевое прижатие
- в) максимальное сгибание конечности
- г) наложение жгута

**53. Разрыв мышц можно определить по следующим признакам:**

- а) появление на месте разрыва западения (вмятинки)
- б) покраснение тканей
- в) повышение температуры тела
- г) расслабление всех мышц

**54. Разрыв связок, мышц, сухожилий сосудов и нервов, как правило, вызывается:**

- а) медленным механическим воздействием на мягкие ткани с умеренной силой
- б) быстрым механическим воздействием на мягкие ткани с большой силой
- в) умеренным механическим воздействием на мягкие ткани с не очень большой силой
- г) закрытым повреждением тканей, часто с разрывом мелких кровеносных сосудов и образованием кровоподтёков от удара твёрдым тупым предметом или падения на твёрдую поверхность

**55. Рана – это:**

- а) закрытое повреждение тканей, иногда с разрывом мелких кровеносных сосудов и образованием кровоподтёка
- б) повреждение тканей организма вследствие механического воздействия без нарушения целостности кожи и слизистых оболочек
- в) повреждение тканей организма в результате смещения костей относительно друг друга
- г) повреждение тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающееся нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, а иногда и более глубоко лежащих тканей

**56. Рана имеет ровные края, сильно кровоточит и в меньшей мере подвергается инфицированию:**

- а) резаная
- б) укушенная
- в) рубленая
- г) колотая

**57. Растяжение связок – это:**

- а) результат механического воздействия на мягкие ткани не очень большой силы в виде продольной тяги
- б) стойкое смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности
- в) закрытое повреждение тканей, часто с разрывом мелких кровеносных сосудов от удара твёрдым тупым предметом или падения на твёрдую поверхность
- г) результат быстрого механического воздействия на мягкие ткани с большой силой в виде поперечной тяги

**58. Ушиб – это:**

- а) повреждение тканей организма в результате механического воздействия не очень большой силы, сопровождающееся нарушением целостности кожи и слизистых оболочек
- б) местное открытое повреждение тканей и органов с нарушением целостности внешних покровов
- в) повреждение тканей в результате смещения костей в области сустава относительно друг друга
- г) закрытое повреждение тканей, часто с разрывом мелких кровеносных сосудов вследствие удара твёрдым тупым предметом или падения на твёрдую поверхность

### **Раздел 3. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

**1. Более безопасное место в кафе:**

- а) подальше от выхода, спиной к стене
- в) подальше от стойки



в) держаться поближе к стенам домов

**16. Если в подъезд вместе с вами входит незнакомец, целесообразно:**

а) не обращать внимания на постороннего

б) пропустить незнакомца вперёд

в) пройдя вперёд, войти в лифт и уехать, не дожидаясь незнакомца

г) войдя в подъезд побежать наверх

**17. Если вы всё-таки вошли в лифт с незнакомцем, вызывающим подозрение, целесообразно:**

а) ничего предпринимать, вести себя как обычно

б) заговорить с незнакомцем

в) нажать кнопку «диспетчер», завязать разговор с диспетчером и ехать на свой этаж

г) постоянно наблюдать за действиями незнакомца

**18. Если к остановке подошёл пустой автобус (троллейбус, трамвай), целесообразно:**

а) не садиться в него

в) сесть, где понравится

б) сесть на заднее сидение

г) сесть поближе к водителю

**19. Если посторонние люди предлагают выпить алкогольные напитки, пиво, лимонад, следует:**

а) поблагодарить и выпить

б) поблагодарить и отказать

в) посоветоваться с родственниками

г) выпить, если предлагающие внушают доверие

**20. Знак аварийной остановки автомобиля выставляется на расстоянии:**

а) 15 м в городе, 30 м – за городом

в) 30 м

б) 5 м в городе, 10 м – за городом

г) 25 м

**21. К бытовому пожару относится пожар в (на):**

а) гараже

в) транспортном средстве

б) подсобном помещении

г) цехе

**22. К бытовому пожару относится пожар в (на):**

а) цехе

в) доме

б) подсобном помещении

г) складе

**23. К видам транспорта не относится:**

а) автомобильный

в) водный

б) железнодорожный

г) воздушный

**24. К видам транспорта не относится:**

а) автодорожный

в) авиационный

б) железнодорожный

г) водный

**25. К видам транспорта не относится:**

а) автомобильный

в) авиационный

б) железнодорожный

г) морской

**26. К наиболее опасным террористическим акциям нельзя отнести:**

а) взрывы в местах массового скопления людей;

б) захват воздушных и морских судов;

в) шантаж по телефону бизнесменов;

г) искусственное заражение местности радиоактивными отходами.

**27. Концентрация СО в воздухе около 0,2% вызывает смертельное отравление в течение:**

а) 10-15 мин б) 15-20 мин в) 20-30 мин г) 30-60 мин

**28. Концентрация СО в воздухе около 0,7% вызывает смертельное отравление в течение:**

а) 1-2 мин б) 3-5 мин в) 10-15 мин г) мгновенно

**29. К основаниям применения льготных условий уголовной ответственности к несовершеннолетним не относится:**

- а) социальная незрелость человека
- б) крайняя доверчивость лица
- в) задержка психического развития
- г) отрицательное влияние старших по возрасту лиц

**30. К особо тяжким преступлениям согласно УК РФ относят умышленные деяния, за совершение которых предусмотрено наказание:**

- а) более 10 лет лишения свободы
- б) более 15 лет лишения свободы
- в) более 20 лет лишения свободы
- г) более 25 лет лишения свободы

**К основаниям применения льготных условий уголовной ответственности к несовершеннолетним не относится:**

- а) социальная незрелость человека
- б) задержка умственного развития
- в) тяжёлое детство
- г) неблагополучная семья

**31. К основным травмам на пожаре не относится:**

- а) химическое отравление
- б) удушье
- в) термический ожог
- г) нервное потрясение

**32. К поражающим факторам пожара не относится:**

- а) тепловое излучение, повышенная температура
- б) пониженное содержание кислорода в воздухе зоны пожара
- в) токсичные продукты горения
- г) депрессивное состояние людей в зоне пожара

**33. К преступлениям небольшой тяжести согласно УК РФ относят неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает:**

- а) 1 год лишения свободы
- б) 2 года лишения свободы
- в) 3 года лишения свободы
- г) 5 лет лишения свободы

**34. К преступлениям средней тяжести согласно УК РФ относят умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает:**

- а) 1 год лишения свободы
- б) 2 года лишения свободы
- в) 3 года лишения свободы
- г) 5 лет лишения свободы

**35. К производственному пожару относится пожар в (на):**

- а) доме
- б) подсобном помещении
- в) квартире
- г) транспортном средстве

**36. К производственному пожару относится пожар в (на):**

- а) доме
- б) складе
- в) квартире
- г) лесу

**37. К тяжким преступлениям согласно УК РФ относят умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает:**

- а) 3 года лишения свободы
- б) 5 лет лишения свободы
- в) 10 лет лишения свободы
- г) 15 лет лишения свободы

**38. К условиям взрывного горения не относится:**

- а) закрытое ограниченное пространство
- б) присутствие взрывоопасных веществ
- в) перегрев горючих веществ выше температуры вспышки
- г) резкое увеличение доступа воздуха

**39. Маркой огнетушителя является:**

- а) ОХП
- б) ВОП
- в) СТП
- г) УОП

**40. Можно ли помогать человеку, упавшему с платформы метро, подняться наверх?**

- а) необходимо в любом случае
- б) можно, если действовать крайне осторожно
- в) можно, если действовать не в одиночку
- г) этого категорически нельзя делать

**41. Несовершеннолетнему могут быть назначены принудительные меры воспитательного воздействия:**

- а) передача под надзор

- б) замечание  
 в) публичное порицание  
 г) строгий выговор с занесением в карточку учащегося или без занесения
- 42. Несовершеннолетнему могут быть назначены принудительные меры воспитательного воздействия:**
- а) письменное порицание  
 б) замечание  
 в) строгий выговор без занесения в карточку учащегося  
 г) ограничение досуга
- 43. Несовершеннолетним признается лицо, которое не достигло установленного законом возраста:**
- а) на момент совершения общественно опасного противоправного деяния  
 б) на момент возбуждения в отношении него уголовного дела  
 в) на момент начала судопроизводства  
 г) на момент вынесения приговора
- 44. Несовершеннолетнему могут быть назначены принудительные меры воспитательного воздействия:**
- а) письменное сообщение администрации учебного заведения  
 б) официальное замечание  
 в) возложение обязанности загладить причинённый вред  
 г) выговор с занесением в карточку учащегося
- 45. Несовершеннолетними признаются лица, которым на момент совершения преступления:**
- а) исполнилось 16, но не исполнилось 18 лет  
 б) исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет  
 в) исполнилось 14, но не исполнилось 20 лет  
 г) не исполнилось 18 лет
- 46. Оказавшись в воде, после аварийного покидания тонущего морского судна, необходимо:**
- а) определить своё местоположение и подать сигнал бедствия  
 б) нырнуть как можно глубже  
 в) искать других пассажиров  
 г) быстро отплыть от борта судна на 200-300 м
- 47. Опасным для жизни считается задымление, при котором видимость на открытой местности не превышает:**
- а) 1 м                      б) 5 м                      в) 10 м                      г) 20 м
- 48. Отметьте государственную структуру, которая осуществляет пожарный надзор, охрану населённых пунктов от пожаров и тушение пожаров:**
- а) МВД РФ  
 б) администрация города  
 в) Государственная противопожарная служба  
 г) МЧС РФ
- 49. Пересечение железнодорожного переезда безопасно при расстоянии до приближающегося поезда не менее:**
- а) 200 м                      б) 400 м                      в) 600 м                      г) 1 км
- 50. По данным ООН ежегодно в мире в ДТП становятся инвалидами:**
- а) около 2 млн. чел.                      в) около 6 млн. чел.  
 б) около 4 млн. чел.                      г) около 8 млн. чел.
- 51. По данным ООН в мире экономические потери в ДТП составляют ежегодно:**
- а) около 350 млн. долл.                      в) около 1 млрд. долл.  
 б) около 500 млн. долл.                      г) около 1,3 млрд. долл.
- 52. По данным ООН ежегодно в мире в ДТП погибает около:**

- а) 500 тыс. чел.      б) 1 млн. чел.      в) 1,3 млн. чел.      г) 1,5 млн. чел

**53. Пожары наиболее часто возникают:**

- а) на объектах экономики  
 б) в жилых и общественных зданиях  
 в) на остановках общественного транспорта  
 г) в овощехранилищах

**54. Поражающие факторы во время пожара в вагоне пассажирского поезда и в жилом здании:**

- а) отличаются незначительно      в) полностью совпадают  
 б) отличаются существенно      г) несопоставимы

**55. После аварийной посадки воздушного судна безопасным считается расстояние от него не менее:**

- а) 100 м      б) 200 м      в) 300 м  
 г) воздушное судно больше не представляет опасности

**56. Предельно допустимой температурой вдыхаемого воздуха следует считать:**

- а) 60°C      б) 100°C      в) 150°C      г) 180°C

**57. При аварии в метро и необходимости эвакуации необходимо:**

- а) сначала оказать помощь пострадавшим, а затем эвакуироваться  
 б) эвакуироваться, держась как можно дальше от поезда метро  
 в) эвакуироваться, держась по центру перрона, максимально дальше от обоих туннелей  
 г) лечь на пол, закрыть голову руками, ждать помощи

**58. При взрывном горении избыточное давление составляет:**

- а) более 1 кПа      б) более 5 кПа      в) более 10 кПа      г) более 15 кПа

**59. При необходимости допустимо останавливать поезд стоп-краном:**

- а) на мосту      в) в тоннеле  
 б) на железнодорожном переезде      г) на акведуке

**60. При осуждении несовершеннолетних лиц суд вправе принять одно из решений:**

- а) отсрочить вынесение решения о виновности и наказании до достижения совершеннолетия  
 б) назначить наказание  
 в) передать материалы дела в административную комиссию населённого пункта  
 г) передать материалы дела в административную комиссию субъекта федерации

**61. При осуждении несовершеннолетних лиц суд вправе принять одно из решений:**

- а) прекратить производство по делу в связи с несовершеннолетним возрастом подсудимого  
 б) передать материалы дела в административную комиссию населённого пункта  
 в) передать материалы дела в административную комиссию субъекта федерации  
 г) применить принудительные меры воспитательного воздействия

**62. При пожаре в здании не следует:**

- а) сообщать в пожарную охрану  
 б) покидать здание, используя лифт  
 в) двигаться в сторону, противоположную пожару  
 г) покидать здание через незадымлённый выход

**63. При пожаре на борту воздушного судна наиболее опасным фактором является:**

- а) высокая температура огня      в) декомпрессия  
 б) паника      г) токсичные продукты горения

**64. При пользовании общественным транспортом не следует:**

- а) спать в транспортном средстве  
 б) при отсутствии сидячих мест стоять в центральном проходе  
 в) садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе) близко к водителю  
 г) садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе) на последние сиденья

**65. При разгерметизации салона воздушного лайнера в полёте в первую очередь необходимо:**

- а) надеть кислородную маску самому

- б) помочь надеть маску своему ребёнку, соседу и т.п.
- в) вызвать по телефону службу спасения
- г) пристегнуть ремни безопасности и подготовиться к резкому снижению
- д) забрать свои вещи у стюардессы

**66. При температуре воздуха (газа) 150°C наиболее опасен (опасно):**

- а) ожог дыхательных путей
- б) тепловой удар
- в) поражение токсичными продуктами горения
- г) поражение CO

**67. При увеличении скорости движения автомашины с 60 до 100 км/час тормозной путь увеличивается:**

- а) в 2 раза
- б) в 4 раза
- в) в 6 раз
- г) в 8 раз

**68. Самому сильному пожару присваивается категория (в баллах):**

- а) 1
- б) 5
- в) 10
- г) 12
- д) 50

**69. Самые большие человеческие жертвы в год во всем мире несёт транспорт:**

- а) железнодорожный
- б) автомобильный
- в) водный
- г) воздушный

**70. Скорость распространения огня в коридоре и купе вагона составляет соответственно:**

- а) 5 м/мин. и 2,5 м/мин.
- б) 10 м/мин. и 5 м/мин.
- в) 2,5 м/мин. и 5 м/мин.
- г) 5 м/мин. и 10 м/мин.

**71. Смерть от удушья у человека может наступить при снижении концентрации кислорода:**

- а) на 17%
- б) на 27%
- в) на 50%
- г) на 70%

**72. Состояние человека, характеризующееся наличием у него завершённого образования, экономической самостоятельности, стабильной профессии, гражданского и политического совершеннолетия, способностей создать семью, называется:**

- а) социальной зрелостью
- б) физической зрелостью
- в) психологической зрелостью
- г) психологической устойчивостью

**73. Сроки погашения судимости для несовершеннолетних составляют 6 месяцев:**

- а) после отбытия или исполнения наказания более мягкого, чем лишение свободы
- б) после отбытия лишения свободы за преступление небольшой тяжести
- в) после отбытия лишения свободы за преступление небольшой или средней тяжести
- г) после отбытия лишения свободы за тяжкое преступление

**74. Сроки погашения судимости для несовершеннолетних составляют 1 год:**

- а) после отбытия лишения свободы за преступление небольшой тяжести
- б) после отбытия лишения свободы за преступление небольшой или средней тяжести
- в) после отбытия лишения свободы за тяжкое преступление
- г) после отбытия лишения свободы за особо тяжкое преступление

**75. Сроки погашения судимости для несовершеннолетних составляют 3 года:**

- а) после отбытия лишения свободы за преступление средней тяжести
- б) после отбытия лишения свободы за преступление средней тяжести или тяжкое преступление
- в) после отбытия лишения свободы за тяжкое или особо тяжкое преступление
- г) после отбытия лишения свободы за особо тяжкое преступление

**76. Статистически основное количество ДТП происходит:**

- а) в населённых пунктах
- б) на автотрассах вне населённых пунктов
- в) на спортивных трассах
- г) на железнодорожных переездах

**77. Статистически смертельные травмы в ДТП получают:**

- а) 5 из 100 пострадавших
- в) 15 из 100 пострадавших

б) 10 из 100 пострадавших

г) 20 из 100 пострадавших

**78. Статистически в России количество погибших в ДТП по сравнению со странами Европы:**

а) в 1,5-2 раза меньше

в) в 1,5-2 раза больше

б) примерно одинаково

г) в 5-10 раз больше

**79. Стоящий автобус необходимо обходить:**

а) как удобно пешеходу

в) спереди

б) сзади

г) как большинство других пешеходов

**80. Условно-досрочное освобождение от отбывания наказания может быть применено к несовершеннолетним после фактического отбытия им не менее одной трети срока наказания, назначенного судом за преступление:**

а) за преступление небольшой тяжести

б) за преступление небольшой или средней тяжести

в) за преступление средней тяжести

г) за преступление небольшой или средней тяжести либо за тяжкое преступление

**81. Условно-досрочное освобождение от отбывания наказания может быть применено к несовершеннолетним после фактического отбытия им:**

а) не менее одной трети или половины срока наказания, назначенного судом

б) не менее половины или двух третей срока наказания, назначенного судом

в) не менее одной трети, половины или двух третей срока наказания, назначенного судом

г) не менее одной трети или двух третей срока наказания, назначенного судом

**82. Условно-досрочное освобождение от отбывания наказания может быть применено к несовершеннолетним после фактического отбытия им не менее двух третей срока наказания, назначенного судом за преступление:**

а) за преступление небольшой или средней тяжести

б) за преступление средней тяжести

в) за тяжкое преступление

г) за особо тяжкое преступление

**83. У человека наблюдаются ухудшение двигательных функций, нарушение координации, притупление внимания, затруднение мышления при снижении концентрации кислорода:**

а) на 3-5%

б) на 8-11%

в) на 15-20%

г) на 50%

**84. Укажите несуществующий вид горения:**

а) тлеющее

б) ламинарное

в) турбулентное

г) детонационное

**85. Укажите несуществующую группу огнетушителей:**

а) термические

в) газовые

д) порошковые

б) пенные

г) углекислотные

**86. Наиболее опасный период схода лавин:**

а) зима и весна;

б) весна и лето;

в) лето и осень;

г) осень и зима.

**87. Продолжительный ветер огромной разрушительной силы, имеющий скорость более 30 м/с, называется:**

а) буря

б) смерч

в) шквал

г) ураган

**88. Как называется бурный грязевой или грязево-каменный поток, стихийно формирующийся в руслах горных рек:**

1) селем

2) обвалом

3) лавиной

4) наводнением

**89. При ЧС локального характера количество пострадавших составляет (человек):**

1) не более 10

2) 10-50

3) 50-500

4) свыше 500

**90. При ЧС муниципального характера количество пострадавших составляет (человек):**

1) не более 10

2) 10-50

3) 50-500

4) свыше 500

**91. При ЧС межмуниципального характера количество пострадавших составляет (человек):**



- 1) не более 10                      2) не более 50                      3) не более 500                      4) свыше 500
- 92. При ЧС регионального характера количество пострадавших составляет (человек):**  
 1) не более 10                      2) 10-50                      3) 50-500                      4) свыше 500
- 93. При ЧС межрегионального характера количество пострадавших составляет (человек):**  
 1) не более 10                      2) не более 50                      3) не более 500                      4) свыше 500
- 94. При ЧС федерального характера количество пострадавших составляет (человек):**  
 1) не более 10                      2) 10-50                      3) 50-500                      4) свыше 500
- 95. При ЧС локального характера материальный ущерб составляет:**  
 а) не более 120 тыс. руб.                      в) не более 360 тыс. руб.  
 б) не более 240 тыс. руб.                      г) не более 500 тыс. руб.
- 96. При ЧС муниципального характера материальный ущерб составляет:**  
 а) не более 5 млн. руб.                      в) не более 8 млн. руб.  
 б) не более 12 млн. руб.                      г) не более 15 млн. руб.
- 97. При ЧС межмуниципального характера материальный ущерб составляет:**  
 а) не более 5 млн. руб.                      в) не более 8 млн. руб.  
 б) не более 12 млн. руб.                      г) не более 15 млн. руб.
- 98. При ЧС региональной характера материальный ущерб составляет:**  
 а) 5 млн. руб. – 500 млн. руб.                      в) 10 млн. руб. – 1,0 млрд. руб.  
 б) 8 млн. руб. – 800 млн. руб.                      г) 12 млн. руб. – 1,2 млрд. руб.
- 99. При ЧС межрегиональной характера материальный ущерб составляет:**  
 а) 5 млн. руб. – 500 млн. руб.                      в) 10 млн. руб. – 1,0 млрд. руб.  
 б) 8 млн. руб. – 800 млн. руб.                      г) 12 млн. руб. – 1,2 млрд. руб.
- 100. При ЧС федерального характера материальный ущерб составляет:**  
 а) не более 500 млн. руб.                      в) не более 1,0 млрд. руб.  
 б) не более 800 млн. руб.                      г) более 1,2 млрд. руб.
- 101. В зависимости от источника возникновения ЧС подразделяются на:**  
 1) опасные природные явления и техногенные аварии  
 2) территориальные и региональные  
 3) локальные и местные  
 4) федеральные и трансграничные

#### **Раздел 4. Государственная система обеспечения безопасности в Российской Федерации**

- 1. Время действия светового излучения на наземные объекты определяется:**  
 а) временем подъёма облака ядерного взрыва на высоту, при которой альфа-излучение не достигает поверхности земли  
 б) видом ядерного взрыва  
 в) мощностью ядерного взрыва  
 г) временем до образования облака грибовидной формы
- 2. Время действия проникающей радиации на наземные объекты определяется:**  
 а) мощностью ядерного взрыва  
 б) временем подъёма облака ядерного взрыва на высоту, при которой гамма-нейтронное излучение не достигает поверхности земли  
 в) видом ядерного взрыва  
 г) временем до образования облака грибовидной формы
- 3. В соответствии с Федеральным законом «О гражданской обороне» ведение гражданской обороны на территории РФ или в отдельных её местностях начинается:**  
 а) по решению Государственной Думы Российской Федерации  
 б) с момента объявления состояния войны или фактического начала военных действий РФ или в отдельных её местностях

- в) при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера  
 г) в зависимости от конкретной ситуации в том или ином регионе
- 4. Для снаряжения бактериологического (биологического) оружия, как правило, не используют возбудителей заболеваний:**
- а) сибирская язва  
 б) сыпной тиф  
 в) натуральная оспа  
 г) эпидемический паротит
- 5. Если светящаяся область ядерного взрыва не касается поверхности земли (воды), а взрыв произведён на высоте до нескольких километров, то это:**
- а) высотный взрыв  
 б) воздушный взрыв  
 в) наземный (надводный) взрыв  
 г) космический взрыв
- 6. Комплектование гражданских организаций гражданской обороны личным составом производится:**
- а) из числа студентов вузов  
 б) за счёт численности военнослужащих ВС РФ  
 в) из числа специалистов МЧС  
 г) за счёт численности работников организаций (из числа трудоспособных граждан)
- 7. К основным задачам обучения населения в области гражданской обороны не относятся:**
- а) изучение порядка действий по сигналам оповещения  
 б) изучение приёмов оказания первой помощи  
 в) изучение правил пользования индивидуальными и коллективными средствами защиты  
 г) изучение способов защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий  
 д) освоение приёмов проведения специальной обработки техники и территорий
- 8. К поражающим факторам ядерного взрыва не относится:**
- а) электромагнитный импульс  
 б) ударная волна  
 в) жёсткое ультразвуковое излучение  
 г) радиоактивное загрязнение  
 д) проникающая радиация
- 9. К поражающим факторам ядерного взрыва не относится:**
- а) радиоактивное загрязнение  
 б) световое излучение  
 в) проникающая радиация  
 г) наведённая радиация  
 д) ударная волна
- 10. К поражающим факторам ядерного взрыва не относится:**
- а) электромагнитный импульс  
 б) проникающая радиация  
 в) рентгеновское излучение  
 г) ударная волна
- 11. К основным видам обеспечения аварийно-спасательных работ не относится:**
- а) транспортное обеспечение  
 б) информационное обеспечение  
 в) материальное обеспечение  
 г) дорожное обеспечение  
 д) техническое обеспечение
- 12. К средствам индивидуальной защиты органов дыхания не относятся:**
- а) ватно-марлевая повязка  
 б) защитная фильтрующая одежда  
 в) лёгкий защитный костюм  
 г) фильтрующий противогаз  
 д) респиратор
- 13. К отравляющим веществам общедовитого действия относятся:**
- а) GA – табун, GB – зарин, GD – зоман  
 б) AC – синильная кислота, СК – хлорциан  
 в) BZ – Би-Зет  
 г) H – иприт  
 д) CG – фосген
- 14. К отравляющим веществам нервно-паралитического действия относятся:**
- а) BZ – Би-Зет  
 б) AC – синильная кислота, СК – хлорциан  
 в) GA – табун, GB – зарин, GD – зоман  
 г) H – иприт  
 д) CG – фосген
- 15. К отравляющим веществам психохимического действия относятся:**

- а) GA – табун, GB – зарин, GD – зоман                      г) BZ – Би-Зет  
 б) AC – синильная кислота, СК – хлорциан                д) CG – фосген  
 в) H – иприт

**16. К отравляющим веществам раздражающего действия относятся:**

- а) GA – табун, GB – зарин, GD – зоман                      г) H – иприт  
 б) AC – синильная кислота, СК – хлорциан                д) CG – фосген  
 в) CN – хлорацетофенон, DM – адасит

**17. К отравляющим веществам кожно-нарывного действия относятся:**

- а) GA – табун, GB – зарин, GD – зоман                      г) H – иприт  
 б) AC – синильная кислота, СК – хлорциан                д) CG – фосген  
 в) BZ – Би-Зет

**18. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:**

- а) через несколько часов после выпадения  
 б) после взаимодействия с веществом грунта  
 в) в первые часы после выпадения  
 г) через сутки после выпадения

**19. Органы повседневного управления РСЧС – это:**

- а) региональные центры ГО и ЧС  
 б) оперативные спасательные дежурные службы  
 в) ЦУКС МЧС, оперативные дежурные службы и органы управления ГО и ЧС  
 г) оперативные дежурные службы МЧС

**20. Организацией и ведением Гражданской обороны в РФ руководит:**

- а) Президент РФ    б) Министр по ГО и ЧС  
 в) Правительство РФ    г) местные органы власти

**21. Основные направления единой государственной политики в области Гражданской обороны в РФ определяет:**

- а) Министерство по ГО и ЧС                                      в) Правительство РФ  
 б) Президент РФ    г) законы и подзаконные нормативные правовые акты

**22. РСЧС включает:**

- а) 5 уровней – федеральный, региональный, территориальный, местный, локальный  
 б) 6 уровней – глобальный, федеральный, региональный, территориальный, местный, объектовый  
 в) 4 уровня – федеральный, региональный, территориальный, местный  
 г) 5 уровней – федеральный, межрегиональный, региональный, муниципальный, объектовый

**23. Руководство гражданской обороной в Российской Федерации осуществляет:**

- а) Президент РФ    г) Правительство РФ  
 б) Федеральное Собрание РФ                                      д) МЧС России  
 в) Совет Безопасности РФ

**2. Критерии оценки**

При проверке знаний студентов в форме тестирования накануне промежуточной аттестации оценка выставляется в соответствии с процентом показанных студентом правильных ответов.

Критерии	Оценка	Баллы
86% - 100% правильных ответов	«отлично»	2,0
67% - 85% правильных ответов	«хорошо»	1,5
41% - 66% правильных ответов	«удовлетворительно»	1,0
40% и менее правильных ответов	«неудовлетворительно»	0

**Вопросы, выносимые на зачет по дисциплине  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

1. Человек и среда обитания: виды среды обитания и их краткая характеристика. Факторы, оказывающие негативное влияние на природную среду.
2. Здоровье человека: компоненты здоровья и факторы, оказывающие влияние на здоровье.
3. Здоровый образ жизни: основные составляющие здорового образа жизни. Мотивации формирования здорового образа жизни.
4. Наркомания и ее влияние на здоровье и образ жизни человека.
5. Алкоголизм и его влияние на здоровье и образ жизни человека.
6. Табакокурение: факторы риска для здоровья, токсичные вещества табачного дыма и их влияние на здоровье.
7. Стресс, причины возникновения и влияния на организм человека. Методы профилактики стресса.
8. Биоритмы и их роль в обеспечении жизнедеятельности человека.
9. Инфекционные заболевания и их общая характеристика. Профилактика инфекционных заболеваний.
10. Первая доврачебная помощь и ее задачи. Порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему.
11. Кровотечение: понятие, виды и их внешние признаки.
12. Временные способы остановки кровотечения, их краткая характеристика и порядок применения.
13. Травматический шок и его причины. Первая помощь пострадавшему при шоке.
14. Механические травмы и повреждения: причины, признаки и оказание первой помощи при них.
15. Физические травмы и повреждения: причины, признаки и оказание первой помощи при них.
16. Бытовые отравления: причины, признаки и оказание первой помощи при них.
17. Отравление угарным газом: причины, степени и признаки. Оказание первой помощи пострадавшему.
18. Укусы ядовитых змей и их признаки. Оказание первой помощи пострадавшему.
19. Острые нарушения сердечной деятельности и дыхания и их признаки. Оказание первой помощи пострадавшему.
20. Общий порядок и правила выполнения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.
21. Основные правила оказания доврачебной помощи при ДТП.
22. Уголовные наказания, применяемые к несовершеннолетним, и краткая характеристика.
23. Принудительные меры воспитательного воздействия, применяемые к несовершеннолетним, и их краткая характеристика.
24. Основные источники опасности в быту. Правила безопасности при пользовании электричеством, бытовым газом, средствами бытовой химии, компьютером, инструментами.
25. Основные криминогенные ситуации повседневной жизни и правила поведения при попадании в них.
26. Правила поведения и способы защиты в местах массового скопления людей.
27. Правила безопасного поведения при захвате в заложники и при освобождении заложников сотрудниками спецслужб.

28. Правила безопасного поведения и действия в экстренных ситуациях при поездках:
- на общественном наземном транспорте;
  - в метрополитене;
  - на железнодорожном транспорте;
  - на авиационном транспорте;
  - на водном транспорте.
29. Пожар: понятие, причины, основные поражающие факторы. Меры пожарной безопасности в бытовых условиях.
30. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале).
31. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в общественном месте.
32. Огнетушители: виды и предназначение. Правила использования огнетушителей.
33. Чрезвычайные ситуации и их классификация. Поражающие факторы ЧС.
34. Стихийные бедствия и их классификация.
35. Действия населения при стихийных бедствиях:
- геологического характера;
  - метеорологического характера;
  - гидрологического характера;
  - природные пожары.
36. РСЧС: цели и задачи, организационная структура.
37. Средства и силы РСЧС. Режимы функционирования РСЧС
38. Гражданская оборона страны и ее задачи. Силы гражданской обороны.
39. Современные средства массового поражения и их поражающие факторы:
- ядерное оружие;
  - химическое оружие;
  - бактериологическое (биологическое) оружие.
40. Сигналы оповещения населения в мирное и военное время и действия населения при их получении.
41. Эвакуация населения, ее виды и порядок проведения.
42. Защитные сооружения гражданской обороны: предназначение, классификация. Правила поведения в ЗС.
43. Средства индивидуальной защиты: предназначение, виды и принцип действия, порядок применения:
- средства индивидуальной защиты органов дыхания;
  - средства индивидуальной защиты кожи.

Заведующий кафедрой общеобразовательных дисциплин \_\_\_\_\_ / М.И. Ивашко

### Критерии оценивания дифференцированного зачета

Критерии	Оценка	Баллы
Студент показал всестороннее знания при выполнении письменной работы – выполнил большинство тестовых заданий; при ответе на вопросы части В допустил незначительные ошибки, не влияющие на содержание ответа; при ответе на вопросы части С продемонстрировал глубокие знания, правильно и грамотно построил ответ, используя примеры из личного опыта. За выполнение работы получил количество баллов, установленных для перевода в отличную оценку.	«отлично»	22-25
Студент показал твёрдые знания при выполнении письменной работы – выполнил большинство тестовых заданий; при ответе на вопросы части В допустил ошибки, не в полной мере раскрываю-	«хорошо»	17-21

Критерии	Оценка	Баллы
щих суть вопроса; при ответе на вопросы части С продемонстрировал твердые знания, правильно и грамотно построил ответ, однако не полно раскрыл содержание вопроса. За выполнение работы получил количество баллов, установленных для перевода в хорошую оценку.		
Студент показал в основном правильные ответы при выполнении письменной работы – выполнил менее половины тестовых заданий части А; при ответе на вопросы части В в самом обобщенном виде раскрыл суть вопроса, допуская при этом критические ошибки; при ответе на вопросы части С продемонстрировал слабые знания, перечислил только основные элементы, не раскрывая их сущность. За выполнение работы получил количество баллов, установленных для перевода в удовлетворительную оценку.	«удовлетворительно»	11-16
Студент показал слабые знания при выполнении письменной работы – большинство тестовых заданий части А выполнил неправильно; на вопросы части В дал неправильный ответ или вообще не отвечал на отдельные вопросы; при ответе на вопросы части С показал полное не знание сути поставленного вопроса или вообще пропустил данные вопросы. За выполнение работы не набрал количество баллов, установленных для перевода в положительную оценку.	«неудовлетворительно»	10 и менее

При получении положительной оценки за дифференцированный зачет, баллы за ответ суммируются с баллами, набранными студентом за все виды работ по дисциплине. В зависимости от суммы набранных рейтинговых баллов студенту выставляется в зачетную ведомость итоговая оценка:

- от 86 до 100 баллов – отлично;
- от 67 до 85 баллов – хорошо;
- от 41 до 66 баллов – удовлетворительно;
- 40 баллов и менее – неудовлетворительно.