

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*БД.04 Основы безопасности жизнедеятельности*

программы подготовки специалистов среднего звена

*49.02.01 Физическая культура*

на базе основного общего образования

Форма обучения: *очная*

Рабочая программа учебной дисциплины *БД.04 «Основы безопасности жизнедеятельности»* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976, примерной образовательной программой.

Разработчик(и):

Куликова В.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрено и одобрено на заседании межпредметной цикловой методической комиссии

Протокол № 10 от «11» июня 2021 г.

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы дисциплины	11
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	12

# 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ БД.04 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре ООП ПССЗ

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является базовой учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к общеобразовательному циклу учебного плана ООП ПССЗ 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

### Базовая часть

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

#### **- личностных:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

#### **- метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;

- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на

- безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- **предметных:**
  - сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
  - получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
  - сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
  - сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
  - освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
  - освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
  - развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
  - формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
  - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
  - получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы.
  - владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Вариативная часть – не предусмотрено.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78
в том числе:	
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	34
в том числе:	
Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.04 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> Цели и задачи безопасности жизнедеятельности.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1. Основные понятия безопасности жизнедеятельности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Изучение вопроса негативных тенденций роста количества ЧС.		
<b>Тема 2.</b> Безопасность жизнедеятельности в ЧС.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Характеристика и классификация.		
	2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Характеристика и классификация.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составление плана действий в ЧС: 1. Геологического происхождения. 2. Гидрологического происхождения. 3. Космического и метеорологического происхождения. 4. Биологического происхождения. 5. При возникновении природных пожаров. Составление плана действий: 6. При авариях на радиационно опасных объектах (РОО) и на химически опасных объектах (ХОО). 7. При авариях на пожаро- и взрывоопасных объектах (ПВОО). 8. При авариях на объектах коммунального хозяйства. 9. При авариях на транспорте. 10. В ЧС социального характера. 11. Изучение вопроса защиты и жизнеобеспечения населения в условиях ЧС.		

<b>Тема 3.</b> Чрезвычайные ситуации военного времени.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1.	Оружие массового поражения.		
	2.	Назначение и задачи ГО.		
	3.	Организация гражданской обороны в ГБОУ СПО ДТБТ.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Применение СИЗОД. 2. Применение СИЗК.		10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление плана действий: 1. В очаге ядерного, поражения. 2. В очаге химического поражения. 3. В очаге биологического поражения. 4. Изучение вопроса действий населения при радиоактивном и химическом заражении местности. 5. Составление плана поведения в защитных сооружениях. 6. Изучение вопроса обеспечения населения и формирований СИЗ. 7. Изучение вопроса обеспечения формирований ГО СИЗ. 8. Изучение вопроса укрытия населения в защитных сооружениях.				
<b>Тема 4.</b> Устойчивость производств в условиях ЧС.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1.	Закономерности, правовые нормы, правила устойчивости производств в чрезвычайных ситуациях.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Составление плана устойчивости работы объектов экономики. 2. Изучение вопроса: пути и способы повышения устойчивости работы объектов.			
<b>Тема 5.</b> Основы обороны государства и воинская обязанность.	<b>Содержание учебного материала</b>		5	2
	1.	Основы военной службы.		
	<b>Практические занятия</b> Защита сообщений, рефератов, презентаций, докладов.		10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			



	<p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.  Написание рефератов, работа над презентациями на темы:  Изучение вопроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Национальная безопасность Российской Федерации.</li> <li>2. Основы обороны государства.</li> <li>3. Правовые основы в Конституции РФ и ФЗ «Об обороне».</li> <li>4. Вооруженные Силы Российской Федерации.</li> <li>5. История Вооруженных Сил.</li> <li>6. Предназначение Вооруженных Сил.</li> <li>7. Структура Вооруженных Сил.</li> <li>8. Порядок прохождения военной службы по контракту.</li> <li>9. Вооружение и боевая техника Российской армии и флота.</li> <li>10. Боевые традиции и символы воинской чести.</li> </ol>		
<b>Тема 6.</b> Первая медицинская помощь в ЧС.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	1. Значение медицинских знаний при ликвидации последствий ЧС.		
	2. Мероприятия по оказанию первой медицинской помощи.		
	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помощь при травматических повреждениях.</li> <li>2. Помощь при переломах.</li> <li>3. Искусственное дыхание.</li> <li>4. Непрямой массаж сердца.</li> </ol>	10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.  Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение мероприятий первой медицинской помощи.</li> </ol> <p>Составить план действий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. При кровотечениях.</li> <li>3. При синдроме длительного сдавливания.</li> <li>4. При отравлениях.</li> <li>5. При шоке.</li> <li>6. При ожогах.</li> <li>7. При отморожениях.</li> <li>8. При электротравме.</li> </ol>			

<b>Тема 7.</b> Обеспечение здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1.	Здоровье. Здоровый образ жизни.		
	2.	Составляющие здорового образа жизни.		
	3.	Влияния физической культуры на здоровый образ жизни.		
	4.	Факторы, разрушающие здоровье.		
	<b>Практические занятия</b> Защита сообщений, рефератов, презентаций, докладов.		9	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение вопроса: 1. Влияния гиподинамии на организм. 2. Влияния стресса на организм. 3. Влияния утомления на организм. 4. Влияния алкоголя на организм. 5. Изучение вопроса влияния никотина на организм. 6. Влияния наркотиков на организм. 7. Понятия здоровья. 8. Влияния факторов здоровья на здоровый образа жизни. 9. Ведение здорового образа жизни. Составление плана: 1. Своей эффективной организации труда, отдыха. 2. Своей эффективной организации самостоятельной работы.			
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

- Кабинет безопасности жизнедеятельности

Основное оборудование: количество посадочных мест – 68 шт., доска меловая – 1 шт., лабораторный стол – 1 шт., шкаф книжный – 2 шт., стол для преподавателя – 1 шт., стул для преподавателя – 1 шт.; количество персональных компьютеров с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации -1 (монитор 17' Acer, системный блок: процессор Intel(R) Pentium(R) Dual CPU E2180 @ 2.00GHz , ОЗУ 2 Гб, HDD 250 Гб) 1 экран Draper, 1 проектор Sanyo PLC, настенные плакаты; Стенд «Беспроводная система речевого оповещения Орфей», Стенд «Внутриобъектовая охранно-пожарная радиосистема Стрелец с системой передачи», Стенд «Комплекс средств пожарной сигнализации и автоматики на базе приборов Радуга-2 и Радуга-4А с вариантом, Стенд «Прибор приемно-контрольный охранно-пожарный» АККОРД-512», Стенд «Радиосистема тревожной сигнализации «РАДПОКНОПКА», Робот-тренажер «ГОША», Лабораторный стенд «Защита от СВЧ-излучения» БЖ 5м, Лабораторный стенд «Средства обеспечения электробезопасности» БЖС 5

- Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional Russian (Academic Open license №47882164, бес-срочная), Microsoft Office 2007 RUS (лицензия №44216302, бессрочная), Winrar (электронная лицензия №RUK-web-1355405, бессрочная), Adobe Google Chrome (свободное); Adobe Acrobat Reader (свободное); Adobe Flash Player (свободное), Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (лицензия №17E0200430130957417676, действительна с 30.04.2020-05.08.2022), Java(TM) 6 Update 26 (свободное), справочно-правовая система Консультант-Плюс (договор №2020-A0130 от 01.02.2020, срок действия до 31.12.2020)

- Стрелковый тир в электронной модификации:

Основное оборудование: количество посадочных мест – 13 шт., стол для преподавателя - 1 шт., стол для преподавателя компьютерный – 1 шт., стул для преподавателя – 1 шт., доска меловая – 1 шт.; количество персональных компьютеров с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации -9 (Монитор 22' LG , системный блок процессор: Intel(R) Core(TM) i5-2310 CPU @ 2.90GHz, ОЗУ 4 Гб, HDD 500Гб), 1 экран Projecta, 1 проектор Sanyo PLC-XU75 , интерактивная доска TRIUMPHBOARDDeBeamEnabled, навесной проектор EpsonEB1720, ПК HP 8000, учебно-методический интерактивный стрелковый комплекс «Рубин» ИЛТ-110(комплектация: лазерная винтовка ЛТ-512С – 2 шт., цифровая инфракрасная камера «Рубин», программное обеспечение «ГТО» для обучения и сдачи нормативов)

Программное обеспечение: Microsoft Windows Professional 8.1 64 bit Russian Upgrade Academic OPEN (Academic license №61125270, бессрочная), Microsoft Office 2007 RUS (лицензия №44216302, бессрочная), Winrar (электронная лицензия №RUK-web-1355405, бессрочная), Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (лицензия №17E0200430130957417676, действительна с 30.04.2020 по 05.08.2022), Adobe Photoshop CS4 (лицензия №13301000-2367-8712-9229-8553, бессрочная), Java(TM) 6 Update 26 (свободное), Eclipse (свободное), Note Pad ++(свободное), Sublime Text Build 3211(свободное), Zeal-0.6.1(свободное), Ninja-ide-2.3(свободно), Gimp-2.10.22(свободное), Firefox Setup 52.9.0esr (свободное), Adobe Google Chrome(свободное); Adobe Acrobat Reader (свободное); Adobe Flash Player (свободное), платформа «1С:Предприятие 8.3» (комплект для обучения в выс-ших и средних учебных заведениях, лицензия №ОС-01/1693, бессрочная), Autodesk 3ds Max 2018 64 bit Academic Edition (лицензия №568-74573589 для учебных заведений, действительна до 21.10 2021), CorelDRAW(R) Graphics Suite X4 (лицензия № DR14C22-GAYEHND-259CBV7-B4V4L4U, бессрочная), AutoCAD 2010 Academic Edition for SUBS New NLM 20 Pack (+2 teacher) (лицензия №351-73171484 бессрочная), справочно-правовая система КонсультантПлюс (договор №2020-A0130 от 01.02.2020, срок действия до 31.12.2020)

### 3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности + е Приложение: учебник / Микрюков В.Ю. — Москва: КноРус, 2018. — 290 с. <https://book.ru/book/927027>
2. 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. <https://urait.ru/bcode/450781>

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, докладов, рефератов, презентаций в ходе самостоятельной работы.

Результаты достижения студентами предметных результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"><li>- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</li><li>- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li><li>- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</li><li>- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</li><li>- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</li><li>- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</li></ul>	Проверка индивидуальных и групповых домашних заданий, экспертная оценка выполнения практической деятельности, демонстрация умения использовать средства индивидуальной защиты. Формы контроля результата самостоятельной работы: устный контроль (пересказ, диалог, монолог, дискуссия); письменный контроль (диктант, тест); фронтальный контроль (опрос).

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</li><li>- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</li><li>- 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;</li><li>- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы.</li><li>- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</li></ul> |  |
|--|--|

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

*БД.04 Основы безопасности жизнедеятельности*

программы подготовки специалистов среднего звена  
*49.02.01 Физическая культура*

Форма обучения: очная

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *БД.04 «Основы безопасности жизнедеятельности»* разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976, примерной образовательной программой.

Разработчик(и): Куликова В.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке

Рассмотрена на заседании МПЦК от 11 июня 2021 г., протокол № 10

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

## **1 Общие положения**

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета / другой формы контроля.

В результате освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию:

### **уметь:**

У1. владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

У2. пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

У3. оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

### **знать:**

31. основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

32. потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

33. основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

34. основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

35. порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

36. состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

37. основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

38. основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

39. требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;

310. предназначение, структуру и задачи РСЧС;

311. предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

И1. для ведения здорового образа жизни;

И2. оказания первой медицинской помощи;

И3. развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

И4. вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**.



## 2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
У 1. Уметь владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера И2. Использовать приобретенное умение в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи; И4. вызова(обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.	Владение способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера Оказывать первую медицинскую помощь. Вызов (обращение за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 2. Уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты	Использование средств индивидуальной и коллективной защиты	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 3. Уметь оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе. И3. Использовать приобретенное умение в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы.	Оценка уровня своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
<b>Знать:</b>		
З1. Знать основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него. И1. Использовать приобретенное знание в практической деятельности и повседневной	Демонстрация знания основных составляющих здорового образа жизни их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; знания о репродуктивном здоровье и факторах, влияющих на него. Ведение здорового образа жизни.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

жизни для ведения здорового образа жизни.		
32. Знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания	Демонстрация знания потенциальных опасностей природного, техногенного и социального происхождения, характерных для региона проживания	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
33. Знать основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Демонстрация знания основных задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
34. Знать основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан	Демонстрация знания основ российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
35. Знать порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу	Демонстрация знания порядка первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
36. Знать состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации	Демонстрация знания состава и предназначения Вооруженных Сил Российской Федерации	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
37. Знать основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе	Демонстрация знания основных прав и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
38. Знать основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы	Демонстрация знания основных видов военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
39. Знать требования,	Демонстрация знания	Наблюдение,

<p>предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника.</p> <p>ИЗ. Использовать приобретенное знание в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы.</p>	<p>требований, предъявляемых военной службой к уровню подготовленности призывника</p>	<p>контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование</p>
<p>310. Знать предназначение, структуру и задачи РСЧС</p> <p>И4. Использовать приобретенное знание в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи</p>	<p>Демонстрация знания предназначения, структуры и задач РСЧС. Вызов (обращение за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</p>	<p>Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование</p>
<p>311. Знать предназначение, структуру и задачи гражданской обороны</p>	<p>Демонстрация знания предназначения, структуры и задач гражданской обороны</p>	<p>Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование</p>

## **1. Оценка освоения учебной дисциплины:**

1.1. Формы и методы оценивания Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», направленные на использование в практической деятельности и повседневной жизни, на формирование общих и профессиональных компетенций.

3.2.2. Задания для оценки (текущий контроль)

### **Задание 1. СРС: Подготовить рефераты по темам:**

- Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.
- Здоровый образ жизни основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Проверяемые результаты обучения: 31

Время выполнения задания 3 ч.

### **Задание 2: Практические работы:**

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

2. Изучение физиологических норм питания, принятых и дифференцированных для различных групп населения.

Время выполнения задания 6 ч.

### **Задание 3: Самостоятельные работы:**

*подготовить презентации по темам:*

- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табачный дым и его составные части.
- Пассивное курение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм человека.

*подготовка рефератов на темы:*

- Витамины и их влияние на организм человека.
- Воздействие музыки на организм человека.
- Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

*подготовка сообщений на темы:*

- Стресс и его влияние на организм человека.
- Пути повышения умственной и физической работоспособности.
- Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
- Негативные факторы производственной среды.
- Техносфера как источник негативных факторов.
- Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания.

Время выполнения задания 12 ч.

### **Задание 4. Самостоятельная работа:**

Подготовить презентацию на тему:

- профилактика инфекционных заболеваний.

Время выполнения задания 1 ч.

### **Задание 6. Самостоятельные работы:**

- изучение опорного конспекта
- Изучение лекционного материала

Время выполнения задания 3 ч.

### **Задание 7: Практические работы:**

1. Отработка норматива одевания индивидуальных средств защиты органов дыхания.
2. Отработка норматива на одевание средств индивидуальной защиты кожи с обучающимися.

**Время выполнения задания 2 ч.**

**Задание 8. Практические работы:**

1. Применение профессиональных знаний при прохождении воинской службы по призыву в соответствии с полученной профессией.
2. Изучение способов бесконфликтного общения в условиях военной службы
3. Изучение прохождения военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией.

**Время выполнения задания 3 ч.**

**Задание 9. Самостоятельные работы:**

подготовить сообщения по темам

- Организация обороны РФ.
- Военнослужащий-патриот с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.

**Время выполнения задания 2 ч.**

**Задание 10. Практические занятия:**

1. Изучение оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.
2. Изучение оказания медицинской помощи при ранениях.
3. Изучение оказания медицинской помощи при кровотечениях.
4. Отработка правильности наложения жгута, давящей повязки при кровотечениях.
5. Изучение оказания медицинской помощи при переломах.
6. Изучение оказания медицинской помощи при травматическом шоке.
7. Отработка правильности наложения шин и транспортировка пострадавших при переломах.
8. Изучение оказания медицинской помощи при поражении электрическим током.
9. Изучение оказания медицинской помощи при обморожениях.

**Самостоятельные работы:** Изучение лекционного материала на тему: «правила оказания первой медицинской помощи.»

**Время выполнения задания 14 ч.**

**Задание 11. Дифференцированный зачет**

**Время выполнения задания 1 ч.**

**Критерии оценки:**

**«отлично»**, если студент показал глубокие и твердые знания программного материала, быстро принимает правильные решения, четко подает команды, безупречно владеет приемами работы на технике и уверенно выполняет установленные нормативы;

**«хорошо»**, если студент твердо знает программный материал, грамотно и без ошибок его излагает, правильно применяет полученные знания к решению практических задач, уверенно владеет приемами работы с материальной частью техники, имеет прочные навыки в выполнении установленных нормативов;

**«удовлетворительно»**, если студент имеет знания только основного материала, требует в отдельных случаях дополнительных (наводящих) вопросов для полного ответа, допускает неточности или неуверенно подает команды, неуверенно выполняет приемы при работе с материальной частью техники и нормативы.

**«неудовлетворительно»**, если студент допускает грубые ошибки при ответе на поставленные вопросы, не может применить полученные знания на практике, имеет низкие навыки в работе на технике, не выполняет на оценку «удовлетворительно» установленные нормативы.

**Индивидуальная оценка студентам объявляется сразу после выполнения упражнения, задачи, норматива; на групповых занятиях - в конце занятия.**

**Задание для оценки знаний (промежуточный контроль) по разделу Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья.**

## Письменная контрольная работа (тестирование)

### Тест-задание

- 1. Вопрос: Что такое личная гигиена?**
  - а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
  - б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
  - в) Правила ухода за телом, кожей, зубами.
  - г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
- 2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?**
  - а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
  - б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
  - в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
  - г) Регулярные занятия физкультурой
- 3. Вопрос: Что такое режим дня?**
  - а) Порядок выполнения повседневных дел
  - б) Установленного распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
  - в) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
  - г) Строгое соблюдение определенных правил
- 4. Вопрос: Что такое рациональное питание?**
  - а) Питание, распределенное по времени принятия пищи
  - б) Питание с учетом потребностей организма
  - в) Питание определенным набором продуктов питания
  - г) Питание с определенным соотношением питательных веществ
- 5. Вопрос: Что такое закаливание?**
  - а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
  - б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
  - в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
  - г) Купание в зимнее время
- 6. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?**
  - а) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
  - б) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
  - в) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
  - г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.
- 7. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?**
  - а) Опорно-двигательный аппарат,
  - б) Легочная система, в) Мозговая активность;
- 8. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?**
  - а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,
  - б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,
  - в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,
  - г) Человек, выкуривающий более пачки в день;
- 9. Вопрос: Спирт главным образом действует на?**
  - а) Опорно-двигательный аппарат, б) Нервную систему, в) Легочную систему, г) Костную ткань;
- 10. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?**
  - а) Влияет, но незначительно,
  - б) Не влияет, в) Влияет;

**11. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?**

- а) Психическая зависимость,
- б) Физическая зависимость,
- в) Хорошее настроение,
- г) Изменение чувствительности к наркотику;

**12. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?**

- а) Насморк,
- б) Сужение зрачков,
- в) Покраснение кожи,
- г) Головокружение;

**13. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?**

- а) Головокружение,
- б) Возбуждение или депрессивное состояние,
- в) Нарушение речи, г) Ухудшение слуха, д) Тошнота и рвота

**3.2.2.2 по разделу Изучение Государственной системы обеспечения безопасности населения.**

**Письменная контрольная работа(тестирование)**

**Тест-задание**

**1. Как действовать по сигналу “Внимание всем!”?**

- а) . Надеть средства защиты и покинуть помещение.
- б) . Включить радио, телевизор и прослушать информацию.
- в) . Быстро направиться в укрытие.

**2. Что такое чрезвычайная ситуация?**

- а) особо сложное социальное явление
- б) определенное состояние окружающей природной среды
- в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.

**3. Чем характеризуется каждая ЧС?**

- а) Химической сущностью
- б) физической сущностью
- в) своими, только ей присущими причинами возникновения
- г) особенностями воздействия на человека и среду обитания

**4. Как подразделяются ЧС по характеру источника?**

- а) на природные и техногенные
- б) на экологические
- в) на биолого-социальные
- г) на военные

**5. Что является основным источником ЧС природного характера?**

- а) магнитные бури
- б) антропогенное воздействие
- в) стихийные бедствия г) биологические процессы

**6. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?**

- а) по количеству погибших
- б) по месту возникновения
- в) по причине возникновения
- г) по характеру основных поражающих факторов

- 7. Как называется крупная авария, приведшая к человеческим жертвам?**
- а) беда
  - б) авария
  - в) коллапс
  - г) катастрофа
- 8. Что представляет собой транспортная авария?**
- а) уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств б) происшествие, повлекшее за собой уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей среде
  - в) происшествие, повлекшее за собой причинение пострадавшим тяжелых телесных повреждений
  - г) происшествие, повлекшее за собой гибель людей
- 9. Химическое оружие - это:**
- а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
  - б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
  - в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств.
- 10. Какими путями отравляющие вещества (ОВ) проникают в организм человека:**
- а) в результате вдыхания зараженного воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении зараженной пищи и воды; б) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;
  - в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.
- 11. Ядерное оружие - это:**
- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);
  - б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
  - в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.
- 12. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:**
- а) в первые часы после выпадения;
  - б) в первые сутки после выпадения;
  - в) в течении трех суток после выпадения.
- 13. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:**
- а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состояния атмосферного воздуха;
  - б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
  - в) резкое повышение температуры окружающей среды, понижение концентрации в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании



**Тема «Основы обороны государства и воинская обязанность» Письменная контрольная работа(тестирование) Тест-задание**

**1. Боевые традиции-это...**

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесенные в сферу военных отношений; в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
- г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**2.Ордена-это...**

- а. почетные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почетные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почетные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

**3. Воинская обязанность->то...**

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

**4. Честь-это...**

- а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общие уважение, чувство гордости;
- б. вежливое и достойное отношение к людям;
- в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

**5. Заключение по результатам освидетельствования категории «А» означает:**

- а) годен к военной службе;б) ограниченно годен к военной службе;в) не годен к военной службе;г) временно не годен к военной службе.

**6. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?**

- а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

**7. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?**

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учебы.

**8. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?**

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

**9. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?**

- а. 1705г.
- б. 1783г.

в. 1874г.

г. 1894г.

**10. В настоящее время действуют Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ, утвержденные 14 декабря 2007 года**

- а) указом Президента РФ
- б) указом Президента СССР
- в) постановлением Правительства РФ
- г) постановлением Верховного Совета СССР

**11. Старшинство военнослужащих определяется а)**

- а) приказанием непосредственного начальника б) приказанием прямого начальника в) приказом
- г) воинскими званиями

**12. Несение караульной службы**

**является а) тактической задачей б) боевой задачей в) учебным сбором**

- г) патрульной операцией

**13. Граждане утрачивают статус военнослужащих**

- а) с началом военной службы б) с окончанием военной службы
- в) со дня приема военной присяги
- г) с момента вручения повестки о призыве на военную службу

Тема «Основа медицинский знаний и здорового образа жизни»  
Письменная контрольная работа(тестирование)  
Тест-задание

- 1) **Каковы основные признаки наружного кровотечения?**
  - а) медленное и тягучее кровотечение;
  - б) быстрое и пульсирующее кровотечение;
  - в) сильная боль в поврежденной части тела;
  - г) кровь ярко-красного цвета; д) кровь темно-красного цвета.
- 2) **Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?**
  - а) кровь спокойно вытекает из раны;
  - б) кровь фонтанирует из раны; в) кровь ярко-красного цвета; г) кровь темно-красного цвета; д) слабость.
- 3) **Каким образом наложит жгут при артериальном кровотечении?**
  - а) прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
  - б) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
  - в) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
  - г) доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
  - д) на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.
- 4) **Как правильно наложит давящую повязку?**
  - а) обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
  - б) обработать края раны вазелином или кремом;
  - в) прикрыть рану стерильной салфеткой, а на нее положить сложенный в несколько раз бинт;
  - г) наложить повязку.
- 5) **Укажите признаки внутреннего кровотечения?**
  - а) порозовение кожи в области повреждения;
  - б) посинение кожи в области повреждения; в) учащенный слабый пульс и частое дыхание; г) кашель с кровянистыми выделениями; д) повышение артериального давления; е) чувство неутолимого голода.
- 6) **В чем заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?**
  - а) промыть рану содовым раствором и обработать ее спиртом;
  - б) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать ее йодом;
  - в) смазать рану вазелином или кремом;
  - г) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.
- 7) **Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?**
  - а) наложением холода на место ушиба;
  - б) наложением тепла на место ушиба;
  - в) наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением поврежденному месту покоя.
- 8) **В чем заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?**
  - а) наложить на поврежденное место холод; б) наложить на поврежденное место тепло;
  - в) наложить на поврежденное место туговую повязку и обеспечить ему покой;
  - г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
- 9) **Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?**
  - а) обеспечить поврежденной конечности покой;
  - б) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питье;
  - в) наложить туговую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;

- г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
- 10) Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?**
- 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.
- 11) Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?** а) провести иммобилизацию места перелома; б) устранить искривление конечности;
- в) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
  - г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
- 12) Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?**
- а) надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
  - б) на голову пострадавшему наложить теплую грелку;
  - в) на голову пострадавшему положить холод; г) вызвать врача.
- 13) Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?**
- а) положить пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность;
  - б) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
  - в) произвести прекардиальный удар в область грудины;
  - г) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции легких, вызвать «скорую помощь».

#### **4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: дифференцированный зачет в форме тестирования.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

##### **Инструкция для обучающихся**

Внимательно прочитайте задание. Отметьте правильные ответы на вопросы теста.

Время выполнения задания - 1 час

##### **Тест-задание**

**1. Вопрос: Что такое личная гигиена?**

- а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?**

- а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г. Регулярные занятия физкультурой

**3. Вопрос: Что такое режим дня?**

- а. Порядок выполнения повседневных дел
- б. Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

- г. Строгое соблюдение определенных правил
- 4. Вопрос: Что такое рациональное питание?**
- а. Питание, распределенное по времени принятия пищи  
б. Питание с учетом потребностей организма  
в. Питание определенным набором продуктов питания  
г. Питание с определенным соотношением питательных веществ
- 5. Вопрос: Что такое закаливание?**
- а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам  
в. Перечень процедур для воздействия на организм холода г. Купание в зимнее время
- б. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?**
- а. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.  
б. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.  
в. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.  
г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.
- 7. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?**
- а) Опорно-двигательный аппарат,  
б) Легочная система, в) Мозговая активность;
- 8. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?**
- а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,  
б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,  
в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц, г) Человек, выкуривающий более пачки в день;
- 9. Вопрос: Спирт главным образом действует на?**
- а) Опорно-двигательный аппарат,  
б) Нервную систему, в) Легочную систему, г) Костную ткань;
- 10. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?**
- а) Влияет, но незначительно,  
б) Не влияет, в) Влияет;
- 11. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?**
- а) Психическая зависимость,  
б) Физическая зависимость,  
в) Хорошее настроение,  
г) Изменение чувствительности к наркотику;
- 12. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?**
- а) Насморк,  
б) Сужение зрачков,  
в) Покраснение кожи,  
г) Головокружение;
- 13. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?**
- а) Головокружение, б) Возбуждение или депрессивное состояние,  
в) Нарушение речи, г) Ухудшение слуха, д) Тошнота и рвота
- 14. Как действовать по сигналу "Внимание всем!"?**
- а). Надеть средства защиты и покинуть помещение.  
б) . Включить радио, телевизор и прослушать информацию.  
в) . Быстро направиться в укрытие.

**15. Что такое чрезвычайная ситуация?**

- а) особо сложное социальное явление
- б) определенное состояние окружающей природной среды
- в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.

**16. Чем характеризуется каждая ЧС?**

- а) Химической сущностью
- б) физической сущностью
- в) своими, только ей присущими причинами возникновения
- г) особенностями воздействия на человека и среду обитания

**17. Как подразделяются ЧС по характеру источника?**

- а) на природные и техногенные
- б) на экологические
- в) на биолого-социальные
- г) на военные

**18. Что является основным источником ЧС природного характера?**

- а) магнитные бури
- б) антропогенное воздействие
- в) стихийные бедствия
- г) биологические процессы

**19. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?**

- а) по количеству погибших
- б) по месту возникновения
- в) по причине возникновения
- г) по характеру основных поражающих факторов

**20. Как называется крупная авария, приведшая к человеческим жертвам?**

- а) беда
- б) авария
- в) коллапс
- г) катастрофа

**21. Что представляет собой транспортная авария?**

- а) уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств б) происшествие, повлекшее за собой уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей среде
- в) происшествие, повлекшее за собой причинение пострадавшим тяжелых телесных повреждений
- г) происшествие, повлекшее за собой гибель людей

**22. Химическое оружие - это:**

- а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
- б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
- в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств

**23. Какими путями отравляющие вещества (ОВ) проникают в организм человека:**

- а) в результате вдыхания зараженного воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении зараженной пищи и воды;
- б) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;
- в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

**24. Ядерное оружие - это:**

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании

ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);

б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;

в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

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

а) в первые часы после выпадения;

б) в первые сутки после выпадения;

в) в течении трех суток после выпадения.

**26. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:**

а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состояния атмосферного воздуха;

б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;

в) резкое повышение температуры окружающей среды, понижение концентрации в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании

**27. Боевые традиции-это...**

а. система межличностных отношений в воинских коллективах;

б. народные обычаи, перенесенные в сферу военных отношений;

в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;

г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**28.Ордена-это...**

а. почетные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;

б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;

в. почетные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.

г. почетные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

**29. Воинская обязанность-)то...**

а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооруженных силах и других войсках;

б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;

в. установленный государством почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

**30. Честь-это...**

а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общие уважение, чувство гордости;

б. вежливое и достойное отношение к людям;

в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

**31. Заключение по результатам освидетельствования категории «А» означает:**

а) годен к военной службе;б) ограниченно годен к военной службе;в) не годен к военной службе;г) временно не годен к военной службе.

**32. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?**

а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;

б. орден «За заслуги перед Отечеством»;

- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

**33. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?**

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учебы.

**34. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?**

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

**35. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?**

- а. 1705г.
- б. 1783г.
- в. 1874г.
- г. 1894г.

**36. В настоящее время действуют Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ, утвержденные 14 декабря 2007 года**

- д) указом Президента РФ
- е) указом Президента СССР
- ж) постановлением Правительства РФ
- з) постановлением Верховного Совета СССР

**37. Старшинство военнослужащих определяется**

- д) приказанием непосредственного начальника е) приказанием прямого начальника
- ж) приказом з) воинскими званиями

**38. Несение караульной службы является**

- д) тактической задачей е) боевой задачей
- ж) учебным сбором

- з) патрульной операцией

**39. Граждане утрачивают статус военнослужащих**

- д) с началом военной службы е) с окончанием военной службы
- ж) со дня приема военной присяги
- з) с момента вручения повестки о призыве на военную службу

**40. Каковы основные признаки наружного кровотечения?**

- е) медленное и тягучее кровотечение;
- ж) быстрое и пульсирующие кровотечения;
- з) сильная боль в поврежденной части тела;
- и) кровь ярко-красного цвета; к) кровь темно-красного цвета.

**41. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?**

- е) кровь спокойно вытекает из раны;
- ж) кровь фонтанирует из раны; з) кровь ярко-красного цвета; и) кровь темно-красного цвета; к) слабость.

**42. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?**

- е) прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- ж) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;



з) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;

- и) доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
- к) на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

**43. Как правильно наложить давящую повязку?**

а) обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой; б) обработать края раны вазелином или кремом;

в) прикрыть рану стерильной салфеткой, а на нее положить сложенный в несколько раз бинт;

- г) наложить повязку.

**44. Укажите признаки внутреннего кровотечения?**

- ж) порозовение кожи в области повреждения;
- з) посинение кожи в области повреждения;
- и) учащенный слабый пульс и частое дыхание;
- к) кашель с кровянистыми выделениями; л) повышение артериального давления; м) чувство неутолимого голода.

**45. В чем заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?**

д) промыть рану содовым раствором и обработать ее спиртом;

е) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать ее йодом;

- ж) смазать рану вазелином или кремом;
- з) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

**46. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?**

г) наложением холода на место ушиба; д) наложением тепла на место ушиба;

е) наложением на место ушиба тугую повязку и обеспечением поврежденному месту покоя.

**47. В чем заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?**

- д) наложить на поврежденное место холод;
- е) наложить на поврежденное место тепло;
- ж) наложить на поврежденное место тугую повязку и обеспечить ему покой; з) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**48. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?**

- д) обеспечить поврежденной конечности покой;
- е) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питье;
- ж) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство; з) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**49. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?**

д) вправить вышедшие наружу кости;

е) остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;

ж) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;

з) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

**50. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?**

д) провести иммобилизацию места перелома;

е) устранить искривление конечности;

ж) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;

- з) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**51. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на**

**сотрясение головного мозга?**

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

**52. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?**

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

**Тестовое задание по теме «Основы медицинских знаний»**

**Текст задания:** для вопросов выбрать один правильный ответ и записать его букву.

**Вариант 1**

**Вопрос № 1.**

При ожогах пищевода кислотой нельзя.....

**Варианты ответа:**

- а) «промывать» желудок, вызывать рвоту.
- б) принимать обезболивающие лекарства.
- в) пить молоко.
- г) пить много воды.

**Вопрос № 2.**

Первая медицинская помощь пострадавшему....

**Варианты ответа:**

- а) это подбадривание словом и взглядом;
- б) мероприятия по спасению жизни пострадавшего очевидцами на месте происшествия;
- в) выполнение всех просьб пострадавшего;
- г) призывы об оказании помощи пострадавшему.

**Вопрос № 3.**

При остановке кровотечения запрещено ...

**Варианты ответа:**

- а) смотреть на рану;
- б) накладывать на рану тканевые повязки гидрологическим ЧС;
- в) касаться раны руками, дышать на нее; г) транспортировать пострадавшего куда.

**Вопрос № 4.**

Человека, сломавшего позвоночник нужно переносить .....

**Варианты ответа:**

- а) аккуратно, не спеша, чтобы не было провисания позвоночника и обеспечивалась полная его неподвижность;
- б) как можно быстрее, чтобы скорее доставить человека в больницу;
- в) на носилках;
- г) в одеяле, плащ-палатке.

**Вопрос № 5.**

Первая помощь пострадавшему оказывается ...

**Варианты ответа:**

- а) в машине «скорой помощи»;
- б) в больнице;
- в) в поликлинике;

- г) непосредственно на месте несчастного случая, происшествия.

## Вариант 2

### Вопрос № 1.

При оказании первой помощи необходимо в первую очередь остановить сильное кровотечение потому что .....

#### Варианты ответа:

- а) пострадавший может упасть в обморок от вида крови;
- б) пострадавший может потерять сознание;
- в) при сильном кровотечении человек может быстро потерять столько крови, что наступит его смерть;
- г) при кровотечении может остановиться сердце.

### Вопрос № 2.

Чтобы остановить капиллярное кровотечение необходим.....

#### Варианты ответа:

- а) наложить давящую повязку;
- б) наложить жгут;
- в) прикрыть рану любой чистой материей;
- г) обработать края раны одеколоном.

### Вопрос № 3.

Допускается удалять из раны.....

#### Варианты ответа:

- а) кровь, если она сильно течет;
- б) кусочки кожи, когда они частично оторваны;
- в) свободно лежащие в ране или на ране предметы {обрывки одежды, крупные осколки стекол и тому подобное};
- г) все, что может находиться в ране.

### Вопрос № 4.

При ожогах кислотой слизистых оболочек рта необходимо .....

#### Варианты ответа:

- а) полоскать рот большим количеством воды, затем раствором пищевой соды (0,5 чайной ложки на стакан).
- б) полоскать рот водкой (спиртом).
- в) полоскать рот растительным маслом.
- г) полоскать рот марганцовкой.

### Вопрос № 5.

Первая помощь оказывается .....

#### Варианты ответа:

- а) в кратчайшие сроки, сразу после получения человеком травмы;
- б) когда приедет «скорая помощь»;
- в) когда пострадавшего доставят в больницу;
- г) когда приедут родственники и дадут на это свое согласие.

## Вариант 3

### Вопрос № 1.

При обработке раны запрещается .....

#### Варианты ответа:

- а) удалять из раны костные осколки, острые предметы, лить в рану любую жидкость, в том числе настойку йода;

- б) разговаривать с пострадавшим, беспокоя его;
- в) отвлекаться на выслушивание чьих-то советов;
- г) вызывать «скорую помощь».

**Вопрос № 2.**

Основной задачей оказания первой помощи пострадавшему является .....

**Варианты ответа:**

- а) подготовка пострадавшего к отправке домой или на работу; б) излечение пострадавшего;
- в) спасение жизни пострадавшего и предупреждение возможных осложнений до прибытия врачей;
- г) сообщение о случившемся в лечебное учреждение.

**Вопрос № 3.**

Наиболее распространенный вид повреждения мягких тканей без нарушения кожного покрова .....

**Варианты ответа:**

- а) закрытый перелом;
- б) вывих;
- в) ушиб;
- г) ожог.

**Вопрос № 4.**

При ожогах кожи кислотой необходимо .....

**Варианты ответа:**

- а) промыть пораженное место водой, наложить примочку с раствором пищевой соды.
- б) смазать пораженное место растительным маслом.
- в) наложить сухую стерильную повязку.
- г) промыть рану спиртом.

**Вопрос № 5.**

Чтобы остановить венозное кровотечение необходимо .....

**Варианты ответа:**

- а) пальцем прижать вену, затем наложить жгут;
- б) наложить на рану тампон из чистой материи; в) обработать рану зеленкой или йодом; г) наложить сильную давящую повязку.

**Кейс-задание**

Задание: внимательно прочитайте кейс-задание, выберите и определите последовательность действий при оказании медицинской помощи:

- Вариант 1. при растяжении сустава;
  - Вариант 2. при открытых переломах;
  - Вариант 3. при закрытых переломах;
  - Вариант 4. при ушибах;
  - Вариант 5. при вывихах;
  - Вариант 6. при разрывах связок и мышц;
  - Вариант 7. при травмах головы или позвоночника;
  - Вариант 8. при переломе ребер;
  - Вариант 9. при переломе грудины и закрытом пневмотораксе;
  - Вариант 10. при переломе грудины и открытом пневмотораксе;
  - Вариант 11. при ранении живота; Вариант 12. при переломе костей таза.
1. Остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком.

2. Поддерживайте температуру тела пострадавшего.
3. Наложить на поврежденное место тугую повязку.
4. Провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.
5. На рану в области перелома наложить стерильную повязку.
6. По возможности держите голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии, зафиксируйте руками голову пострадавшего с обеих сторон в том положении, в котором вы его обнаружили.
7. Следите за уровнем его сознания и дыханием.
8. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
9. Придать пострадавшему возвышенное положение с приподнятым изголовьем.
10. Срочно вызвать «Скорую помощь».
11. Обеспечить поврежденной конечности покой.
12. Наложить герметизирующую повязку.
13. Остановите наружное кровотечение.
14. Поддерживайте проходимость дыхательных путей.
15. Наложить холод на поврежденное место.
16. Обеспечить поврежденной конечности покой и придать ей возвышенное положение.
17. Дать пострадавшему обезболивающее средство.
18. Если на пострадавшем надет защитный шлем, не снимайте его. Снимите его только в том случае, если пострадавший не дышит.
19. Придать пострадавшему возвышенное положение в положении полусидя (полулежа).
20. Если есть возможность, дать пострадавшему кислород.
21. Обработать края раны 1%-ным раствором бриллиантовой зелени и прикрыть рану несколькими большими салфетками, которые фиксировать к грудной клетке.
22. Транспортирование пострадавшего осуществлять на носилках в положении лежа.
23. Под колени положить скатанное одеяло или пальто так, чтобы нижние конечности были согнуты в коленях или разведены в стороны.
24. Наложить стерильную повязку на рану, укрепив ее полосками лейкопластыря.
25. Немедленно обратиться к врачу.
26. Если обнажились внутренние органы, нужно накрыть их чистой влажной тканью или стерильными салфетками.
27. Уложить пострадавшего на спину, на твердый щит.