

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ УЧИЛИЩЕ-ИНТЕРНАТ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины
«Основы безопасности жизнедеятельности»

46.01.03 «Делопроизводитель»
54.01.10 «Художник росписи по дереву»
09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

Нижний Новгород
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

- 1.1. Область применения программы.
- 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .
- 1.3. Цели и задачи дисциплины . Требования к результатам освоения дисциплины.
- 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.
- 1.5. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с примерной программой учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности»

2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности»

- 2.1. Объём общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы.
- 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности».
- 2.3. Поурочно-тематический план учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности».

3. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности».

- 3.1. Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины
- 3.2. Учебно-методический комплекс программы учебной дисциплины
- 3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06.основы безопасности жизнедеятельности

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в группах на базе основного общего образования обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям

46.01.03 « Делопроизводитель»

54.01.10 « Художник росписи по дереву»

09.01.03 « Мастер по обработке цифровой информации»

Программа разработана на основе:

- требований ФГОС среднего общего образования к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров в ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259)

- примерной программы учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности» для профессий среднего профессионального образования (одобрена ФГАУ «ФИРО» 21 июля 2015 г.) с учётом технического и социально-экономического профилей получаемого профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям

46.01.03 « Делопроизводитель»

54.01.10 « Художник росписи по дереву»

09.01.03 « Мастер по обработке цифровой информации»

в соответствии с техническим и социально-экономическим профилем изучаемой профессии.

Учебная дисциплина основы безопасности жизнедеятельности изучается как базовая дисциплина.

1.3. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности» направлено на формирование общеучебных компетенций по четырём блокам: самоорганизации, самообучения, информационному, коммуникативному, а на их основе общих компетенций согласно ФГОС по профессиям

46.01.03 « Делопроизводитель»

54.01.10 « Художник росписи по дереву»

09.01.03 « Мастер по обработке цифровой информации»

Программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» ориентирована на достижение следующих **целей:**

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 108 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 36 часов.

1.5. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с примерной программой учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности».

Количество часов, отведенное на изучение программы в соответствии с рабочим учебным планом, использование компетентного и системно-деятельностного подходов к обучению, организация аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся позволяют в полной мере реализовать профильную составляющую обучения. Внесены изменения в распределение часов по сравнению с примерной программой: 2ч. из раздела <<Основы медицинских знаний >> добавлены в раздел << Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья>> .

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

46.01.03 «Делопроизводитель»

09.01.03. «Мастер по обработке цифровой информации»

Вид работы	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	12
контрольные работы	3
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета	

54.01.10 «Художник росписи по дереву»

Вид работы	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	12
контрольные работы	3
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
Итоговый контроль проводится в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
Введение	Актуальность изучения дисциплины “Основы безопасности жизнедеятельности”, цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов “среда обитания”, “биосфера”, “опасность”, “риск”, “безопасность”.	2
Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Содержание учебного материала	18
	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятие физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значения для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровья человека. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. Вредные привычки. (употребления алкоголя, курение, употребление наркотиков), и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижения умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Пассивное курение. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщин и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Права и обязанности родителей и детей.	
	Самостоятельная работа обучающихся	9
	1. Создание кластера «Содержание здорового образа жизни». 2. Составление таблицы «Факторы, влияющие на здоровье человека (укрепляющие и разрушающие)». 3. Устное сообщение «Роль режима и правильного питания в жизни человека». 4. Сообщение «Мой режим дня». 5. Составление таблицы «Мой недельный рацион питания». 6. Презентация «Вредные привычки и их социальные последствия». 7. Составить свод правил поведения пешеходов, велосипедистов и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. 8. Составить тезисы к теме «Роль женщины в современном обществе», «Роль мужчины в современном обществе». 9. Подготовка к контрольной работе	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
Государственная система обеспечения безопасности населения	Содержание учебного материала Общие понятия классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отборка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытия в защитных сооружениях, эвакуация и др.) РСЧС. История ее создания, предназначение, структура задачи. Гражданская оборона - основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещения и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Инженерная защита. Виды, правила поведения. Правила безопасного поведения при угрозе <i>террористического акта</i>. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.	18
	Самостоятельная работа обучающихся	11
	1. Составление таблицы «ЧС природного характера». 2. Составление таблицы «ЧС техногенного характера». 3. Составление таблицы «ЧС социального характера». 4. Создание кластера «Мои действия при угрозе и возникновении ЧС» 5. Сочинение «Чем опасен терроризм и как его искоренить». 6. Презентация «ЧС мирного времени». 7. Презентация «ЧС военного времени». 8. Создание кластера «Функции РСЧС». 9. Составление таблицы «Виды защитных сооружений гражданской обороны и правила поведения в них». 10. Создание кластера «Государственные службы в области безопасности в моем городе». 11. Выполнение тестовых заданий по теме «Государственная система обеспечения безопасности населения»	
Основы обороны государства и воинская обязанность	Содержание учебного материала	18
	1. История создания Вооруженных Сил России. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил РФ, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Их состав и предназначение. Воинская обязанность. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан и воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского свидетельства граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Призыв на военную службу Прохождение военной службы по контракту Альтернативная гражданская служба Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина и ответственность Боевые традиции Вооруженных Сил России	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Символы воинской чести, ордена.	
	Самостоятельная работа обучающихся	9
	1. Доклад «История создания ВС России. Военные реформы Ивана Грозного и Петра 1» 2. Создание кластера «Структура ВС РФ» 3. Презентация «Основные виды вооружений и военной техники в РФ». 4. Сочинение «Актуальность символов воинской части в настоящее время». 5. Сочинение «Актуальность прохождения военной службы в настоящее время» 6. Доклад «Дни воинской славы России» 7. Доклад «Города–герои Российской Федерации» 8. Эссе «Моя семья в Великой Отечественной войне». 9. Выполнение текстовых заданий «Уставы ВС РФ»	
Основы медицинских знаний	Содержание учебного материала	16
	1. Понятия первой помощи. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятия травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза. Понятия и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при воздействии низких температур. Основные степени отморожений. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравления. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки Расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.	
	Самостоятельная работа обучающихся	7
	1. Составление таблицы «Основные этапы оказания первой помощи». 2. Создание кластера «Виды травм». 3. Создание кластера «Виды кровотечений». 4. Презентация на тему «Инфекционная болезни и их профилактика» 5. Сочинение на тему «Идеал моего будущего избранника» 6. Выполнение текстовых заданий по теме «Основы медицинских знаний». 7. Подготовка к дифференцированному зачету, экзамену.	

2.3. Поурочно-тематический план учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Профессии: «Делопроизводитель», «Художник росписи по дереву», «Мастер по обработке цифровой информации»

Количество часов: I курс – 56

II курс – 16

Всего: 72

Поурочно-тематический план		Количество часов	Практические работы
	Введение (2 часа)		
1	Основные понятия основы безопасности жизнедеятельности, цели и задачи.	1	
2	Научно-технический прогресс и среда обитания современного человека.	1	
Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья (18 часов)			
3	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.	1	
4	Факторы, влияющие на здоровье.	1	
5	Двигательная активность и закаливание.	1	
6	Режим дня, труда и отдыха.	1	
7	Рациональное питание и его значение для здоровья.	1	
8	Практическая работа. «Основные положения организации рационального питания».	1	1
9	Правила личной гигиены и здоровье человека.	1	
10	Состояние объектов окружающей среды и их влияние на здоровье человека.	1	
11	Вредные привычки и их профилактика.	1	
12	Алкоголь и его влияние на здоровье человека.	1	
13	Курение и его влияние на состояние здоровья.	1	
14	Наркотики, наркомания и токсикомания. Общие понятия и определения.	1	
15	Социальные последствия пристрастия к наркотикам.	1	
16	Правила и безопасность дорожного движения.	1	
17	Практическая работа. «Правила безопасного поведения всех участников дорожного движения»	1	1
18	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	1	
19	Правовые основы взаимоотношения полов. Культура брачных отношений.	1	
20	Контрольная работа по теме: «Обеспечение личной безопасности»	1	

Государственная система обеспечения безопасности населения		
21	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их классификация, правила поведения.	1
22	Практическая работа «Поведение в условиях вынужденной природной автономии».	1
23	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их классификации, правила поведения.	1
24	Практическая работа «Поведение в ЧС на транспорте»	1
25	Практическая работа «Отработка правил поведения при получении сигнала ЧС в образовательном учреждении»	1
26	РСЧС, история её создания, структура, задачи.	1
27	Гражданская оборона. Основные понятия и определения, задачи.	1
28	Современные средства поражения и их поражающие факторы.	1
29	Мероприятия по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	1
30	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций	1
31	Защитные сооружения гражданской обороны, виды, правила поведения.	1
32	Аварийно-спасательные работы, проводимые в зонах ЧС.	1
33	Практическая работа «Изучение первичных средств пожаротушения.»	1
34	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.	1
35	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.	1
36	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	1
37	Практическая работа «Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС».	1
38	Контрольная работа по теме «Государственная система обеспечения безопасности населения».	1
Основы обороны государства и воинская обязанность (18 часов)		
39	История создания Вооруженных Сил России.	1
40	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России.	1
41	Организационная структура ВС РФ.	1
42	Виды и рода войск ВС РФ.	1
43	Воинская обязанность. Воинский учет.	1
44	Организация воинского учета. Обязанности граждан по воинскому учету.	1
45	Обязательная подготовка граждан к военной службе.	1

46	Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	1	
47	Основные качества личности военнослужащего. Воинская дисциплина.	1	
48	Практическая работа «Способы бесконфликтного общения и саморегуляции».	1	1
49	Практическая работа «Особенности службы в армии».	1	1
50	Боевые традиции ВС России.	1	
51	Дни воинской славы России.	1	
52	Ритуалы ВС РФ.	1	
53	Символы воинской части.	1	
54	Войны в истории человечества и России.	1	
55	Международная миротворческая деятельность ВС РФ.	1	
56	Контрольная работа по теме «Основы обороны государства и воинская обязанность».	1	
Основы медицинских знаний (16 часов).			
57	Общие правила оказания первой помощи. Признаки жизни.	1	
58	Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при решениях.	1	
59	Практическая работа «Правила наложения повязок различных типов».	1	1
60	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза.	1	
61	Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	1	
62	Практическая работа «Основные приемы оказания первой помощи при кровотечениях».	1	1
63	Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах.	1	
64	Первая помощь при воздействии низких температур.	1	
65	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.	1	
66	Первая помощь при отравлениях.	1	
67	Первая помощь при отсутствии сознания.	1	
68	Практическая работа «Основные способы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца».	1	1
69	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	1	
70	Основные средства планирования семьи. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.	1	
71	Основы ухода за младенцем.	1	
72	Дифференцированный зачёт за курс обучения/экзамен	1	

Тематика самостоятельных работ

Тема 1	
1	Создание кластера «Содержание здорового образа жизни».
2	Составление таблицы «Факторы, влияющие на здоровье человека (укрепляющие и разрушающие)».
3	Устное сообщение «Роль режима и правильного питания в жизни человека».
4	Сообщение «Мой режим дня».
5	Составление таблицы «Мой недельный рацион питания».
6	Презентация «Вредные привычки и их социальные последствия».
7	Составить свод правил поведения пешеходов, велосипедистов и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.
8	Составить тезисы к теме «Роль женщины в современном обществе», «Роль мужчины в современном обществе».
9	Подготовка к контрольной работе
Тема 2	
1	Составление таблицы «ЧС природного характера».
2	Составление таблицы «ЧС техногенного характера».
3	Составление таблицы «ЧС социального характера».
4	Создание кластера «Мои действия при угрозе и возникновении ЧС»
5	Сочинение «Чем опасен терроризм и как его искоренить».
6	Презентация «ЧС мирного времени».
7	Презентация «ЧС военного времени».
8	Создание кластера «Функции РСЧС».
9	Составление таблицы «Виды защитных сооружений гражданской обороны и правила поведения в них».
10	Создание кластера «Государственные службы в области безопасности в моем городе».
11	Выполнение тестовых заданий по теме «Государственная система обеспечения безопасности населения»
Тема 3	
1	Доклад «История создания ВС России. Военные реформы Ивана Грозного и Петра 1»
2	Создание кластера «Структура ВС РФ»
3	Презентация «Основные виды вооружений и военной техники в РФ».
4	Сочинение «Актуальность символов воинской части в настоящее время».
5	Сочинение «Актуальность прохождения военной службы в настоящее время»
6	Доклад «Дни воинской славы России»
7	Доклад «Города–герои Российской Федерации»
8	Эссе «Моя семья в Великой Отечественной войне».
9	Выполнение текстовых заданий «Уставы ВС РФ»
Тема 4	
1	Составление таблицы «Основные этапы оказания первой помощи».
2	Создание кластера «Виды травм».
3	Создание кластера «Виды кровотечений»
4	Презентация на тему «Инфекционные заболевания и их профилактика»
5	Сочинение на тему «Каким я хочу видеть своего избранника»
6	Выполнение текстовых заданий по теме «Основы медицинских знаний».
7	Подготовка к дифференцированному зачету, экзамену.

3.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

3.1. Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности»

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основ безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска
- ПК Intel Core (монитор Samsung 19, мышь, клавиатура)

3.2. Учебно-методический комплекс программы учебной дисциплины, систематизированный по компонентам:

Нормативный-

ФГОС СПО профессий

46.01.03 «Делопроизводитель»

54.01.10 «Художник росписи по дереву»

09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

Общеметодический-

Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций авторов: Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, одобренной ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259

Методический –

методические разработки практических работ и контрольных заданий; контрольные задания к дифференцированному зачету в 2-х вариантах с нормами оценивания и правильными ответами; тестовые задания в 2-х вариантах

Стенды и наглядные пособия:

Стенд «Первая помощь»

Стенд «ЧС природного характера»

Стенд «ЧС техногенного характера»

3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Косолапова Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для СПО. – М.: «Академия», 2015.
2. Арустамов Э. А., Косолапова Н. В. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник для СПО. – М.: «Академия», 2018

Дополнительная литература

1. Фролов М. П., Литвинов Е. Н., Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
2. Фролов М. П., Литвинов Е. Н., Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
3. Глыбочко П. В., Николенко В. Н. и др. Первая медицинская помощь: учеб. пособие для СПО. – М.: «Академия», 2010.
4. Варющенко С. Б., Гостев В. С., Киршин Н. М. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учеб. для СПО. – М.: «Академия», 2011.
5. Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2004.

Интернет-ресурсы:

www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).

www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).

www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).

www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

www.ru/book (Электронная библиотечная система).

www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего и итогового контроля , выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоение умений, усвоение знаний)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз	Дифференцированный зачет, фронтальный опрос, сообщение
представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения	Реферат, доклад, сообщение
представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	Дифференцированный зачет, практическая работа, доклад, контрольная работа
опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	Практическая работа, контрольная работа
факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;	Реферат, доклад, сообщение
основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Дифференцированный зачет, фронтальный опрос, сообщение
основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан	Дифференцированный зачет, практическая работа, доклад, контрольная работа
основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе	Дифференцированный зачет, практическая работа, доклад
Умения:	
предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники	Дифференцированный зачет, фронтальный опрос, сообщение, контрольная работа
применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях	Дифференцированный зачет, практическая работа, доклад, контрольная работа
владеть 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	Дифференцированный зачет, фронтальный опрос, сообщение, контрольная работа

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся

	Введение	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения	Государственная система обеспечения безопасности населения	Основы обороны государства и воинская обязанность	Основы медицинских знаний	Всего (час).
Составление опорных таблиц, схем, кластеров		5	5	1	3	14
Опережающая самостоятельная работа (подготовка сообщений, докладов, сочинений, презентаций)		1		4	1	6
Подготовка сообщений, докладов, сочинений, презентаций		2	2	3	1	8
Изучение учебного материала			2			2
Домашнее задание			1		1	2
Подготовка к к/р и экзамену		1	1	1	1	4
		9	11	9	7	36

Практическая работа №1
«Основные положения организации рационального питания».

Цели работы:

1. Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии.
2. Освоить методику расчета суточного расхода энергии.

Практические навыки: научиться определять суточный расход энергии человека.

Задание №1.

Изучение основных положений организации рационального питания.

Задание №2. Методы гигиенической оценки питания.

Задание № 3. Изучение физиологических норм питания для различных групп населения

Задание №3. Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учётом данных хронометража различных видов работ в течение рабочего дня.

Работа с таблицами «Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам», «Нормы физиологических потребностей для взрослого населения (в день)», « Нормы физиологических потребностей для детей и подростков (в день)», «Суточный расход энергии на один килограмм веса при выполнении различных видов работ».

Контрольные задания:

1. Оценить свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.
2. Определить свой суточный расход энергии.

Практическая работа №2
«Правила безопасного поведения всех участников дорожного движения»

Цели работы: изучить правила поведения пешеходов, пассажиров водителей.

Практические навыки: уметь безопасно себя вести в дорожно-транспортных ситуациях.

Задание №1. Используя Интернет - ресурсы, составить свод правил поведения пешеходов.

Задание №2. Используя Интернет-ресурсы, составить свод правил поведения пассажиров.

Контрольное задание:

Разработать самый безопасный и удобный маршрут движения от дома до училища (составить схему движения и правила поведения пассажира и пешехода).

Практическая работа № 3
«Поведение в условиях вынужденной природной автономии»

Цель работы: изучить основные способы ориентирования на местности; способы давления огня; изучить основные сигналы бедствия.

Практические навыки: уметь ориентироваться на местности, уметь поддержать свое существование в условиях вынужденной природной автономии; уметь правильно подавать сигналы бедствия.

Задания.

1. Дайте определение понятий:

А) Чрезвычайная ситуация _____.

Б) Стихийное бедствие _____.

В) Авария _____.

2. Из нижеприведенных чрезвычайных ситуаций выберите те, которые относятся:

А) к ЧС природного характера_____.

Б) к ЧС техногенного характера_____.

(прорыв плотины, эпидемия, смерч, лесной пожар, сель, радиационная авария, взрыв, извержения вулкана, сильная жара, химическая авария, авария на железной дороге, наводнение, пожар, оползень, буря).

3. Дополните предложения.

Для привлечения внимания людей при возникновении чрезвычайной ситуации перед передачей речевой информации включают электросирены, производственные гудки и другие специальные сигнальные средства. Это означает подачу предупредительного сигнала, который называется_____. По этому сигналу необходимо_____.

4. Перечислите порядок своих действий, если во время бури или урагана вы оказались на открытом пространстве.

5. Ответьте на контрольные вопросы:

А) Что нужно сделать при пожаре в здании?

Б) Что такое лавина?

В) Что такое пожар и очаг возгорания?

Практическая работа №4 «Поведение в ЧС на транспорте»

Цели работы: изучить правила поведения в ЧС на транспорте.

Практические навыки: уметь правильно и безопасно вести себя при возникновении ЧС на транспорте.

Задание №1. Используя Интернет-ресурсы, изучить правила поведения в метрополитене.

Задание №2. Используя Интернет - ресурсы изучить правила поведения в городском электротранспорте.

Контрольные задания:

Разработать план действий при ЧС в метрополитене (возгорание вагона при движении) 1 вариант.

Разработать план действия при ЧС на транспорте (возгорание вагона трамвая при движении) 2 вариант.

Практическая работа №5
«Отработка правил поведения при получении сигнала ЧС
в образовательном учреждении»

Цели работы: изучить правила поведения при получении сигнала о ЧС (пожаре) в ОУ.

Практические навыки: уметь эвакуироваться из ОУ при получении сигнала о ЧС (пожаре)

Задание 1. Изучить план действий при получении сигнала о пожаре.

Задание 2. Изучить условные и схематические обозначения средств пожаротушения.

Задание 3. Изучить пути и способы эвакуации из ОУ при пожаре

Контрольные задания:

1) Являясь организаторами эвакуации обучающихся при пожаре, провести все необходимые действия согласно плану эвакуации.

2) Соблюдая рекомендации и действуя по плану эвакуации , произвести эвакуацию из ОУ.

Практическая работа №6
«Изучение первичных средств пожаротушения»

Цель работы: ознакомиться со способами, средствами и правилами тушения пожаров, устройством и принципом действия первичных средств пожаротушения.

Практические навыки: уметь правильно использовать первичные средства пожаротушения.

Задание №1. Изучение основных способов пожаротушения и различных ресурсов огнегасящих веществ.

Задание №2. Изучение назначения устройства и принципа действия первичных средств тушения пожаров:

Работа с макетами и схемами:

1. Огнетушитель воздушно – пенный ОВП – 10
2. Химические пенные огнетушители
3. Углекислотный огнетушитель ОУ – 2
4. Порошковый огнетушитель ОП – 5

Контрольное задание: заполнить таблицу

Марка огнетушителя	Технические характеристики	Огнегасящие свойства	Хранение
ОП - 10			
ОУ - 2			
ОП - 5			

Практическая работа №7
«Изучение и использование средств индивидуальной защиты
от поражающих факторов в ЧС»

Цель работы: изучить основные средства индивидуальной защиты от поражающих факторов.

Практические навыки: уметь подобрать и использовать средства защиты в зависимости от поражающих факторов.

Задание №1. Рассмотреть на рисунках и изучить основные средства индивидуальной защиты органов дыхания, глаз и кожи.

Задание №2. Изучить изолирующие и фильтрующие средства защиты органов дыхания, глаз и кожи.

Задание №3. Подобрать средства индивидуальной защиты (СИЗ) в зависимости от поражающих факторов. .

№ п/п	Поражающий фактор	Характеристика поражающего фактора
1		Основной поражающий фактор, приводящий к повреждению и разрушению зданий и вооружений, а также к поражению людей.
2	Проникающая радиация	
3		Поток лучистой энергии (ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи), вызывающий ожоги кожи, поражение органов зрения и возгорание горючих материалов и объектов
4.	Электромагнитный импульс	

5.		
----	--	--

Задание 4. Заполните таблицу, характеризующую назначение, принцип действия и устройство гражданского противогаза ГП-7

<i>Назначение</i>	
<i>Принцип действия</i>	
<i>Устройство</i>	

Практическая работа №8 «Способы бесконфликтного общения и саморегуляции»

Цели работы: изучить психологические аспекты подготовке к военной службе и основные способы саморегуляции личности.

Практические навыки: применять способы саморегулирования и самоанализа.

Задние №1. Перечислить морально - нравственные качества человека.

Задние №2. Используя интернет - ресурсы, заполнить таблицу «Методы и способы самоизлучения самопознания».

Контрольные задания:

1. Приведите примеры из литературных произведений, связанные с изменением личности под влияние новой социальной роли.
2. Напишите рекомендации своему однокласснику, попавшему в трудную психологическую ситуацию.

Практическая работа №9 «Особенности службы в армии»

Цель работы: ознакомиться с организацией призыва граждан на военную службу и с особенностями прохождения военной службы.

Практические навыки: ориентироваться в перечне военно – учетных специальностей; применять профессиональные значения в ходе исполнения обязанностей военной службы в соответствии с полученной специальностью.

1. Дайте определения:

- А) боевые традиции.....
- Б) героизм.....
- В) мужество.....
- Г) воинская доблесть.....
- Д) патриотизм.....

2. Дополните предложения.

Воинский коллектив представляет собой.....

Для любого воинского коллектива характерны:

- А)
- Б)
- В)

3. Заполните таблицу.

	Определение	Содержание и формы проявления
Боевая традиция		
Войсковое товарищество		
Воинская честь		

4. Заполните таблицу

Виды Вооруженных Сил	Задачи	Структура	Вооружение
Сухопутные войска			
			Самолеты, гидросамолеты, вертолеты. Основа мощи-сверхзвуковые всепогодные самолеты
		Подводные, надводные силы; морская авиация; береговые войска	

Практическая работа №10
«Правила наложения наложение повязок различных типов»

Цели работы: изучить основные правила наложения повязок различных типов.

Практические навыки: уметь накладывать повязки различных типов.

Задание №1. Изучить строение перевязочного индивидуального пакета.

Задание №2. Рассмотреть на рисунках и изучить основные виды повязок.

- Круговая
- Спиральная
- Восьмиобразная

Задание №3. Используя материал учебника, заполнить таблицу «При каких ранениях и где применяют повязку в виде «уздечки», в виде «чепца», пращевидную повязку.

Пояснение к работе.

Краткие теоретические сведения

Простейшие средства защиты органов дыхания. Когда нет ни противогаза, ни респиратора, можно воспользоваться простейшими средствами защиты - противопульной тканевой маской (ПТМ), ватно-марлевой повязкой. Они надежно защищают органы дыхания человека (а ПТМ – кожу лица и глаза) от радиоактивной пыли, вредных аэрозолей, бактериальных средств.

Ватно-марлевая повязка изготавливается так:

- берут кусок марли 100*50см;

В средней части куска на площади 30х20 см кладут ровным слоем ваты толщиной примерно 2 см;

- свободные от ваты концы марли (около 30-35 см) с обеих сторон разрезают посередине ножницами, образуя две пары завязок;

- завязки закрепляются стежками ниток (обшивают)

Если есть марля, но нет ваты, можно изготовить марлевую повязку. Для этого вместо ваты на середину куска укладывают 5-6 слоев марли.

Ватно-марлевую (марлевую) повязку при использовании накладывают на лицо так, что бы нижний край ее закрывал низ подбородка, а верхний доходил до глазных впадин, при этом должны хорошо закрываться рот и нос. Разрезанные концы повязки завязываются: нижние на темени, верхние -на затылке. Для защиты глаз используют противопыльные очки различного устройства.

Для того чтобы защита от АХОВ была надежнее, например если надвигается облако хлора, рекомендуется смочить повязку 2%-ным раствором пищевой соды, а для защиты от аммиака – 5%-ным раствором лимонной кислоты.

Контрольные задания:

1. Используя перевязочный пакет, наложить повязку на голову в виде «уздечки» (1 вариант)
2. Используя перевязочный пакет, наложить повязку на голову в виде «чепца» (2 вариант)

Практическая работа №11 «Основные приемы оказания первой помощи при кровотечениях»

Цели работы: изучить основные приемы оказания первой помощи при кровотечениях.

Практические навыки: оказывать первую помощь пострадавшим; принимать меры по доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

Пояснение к работе.

Краткие теоретические сведения

Правила, которые необходимо соблюдать при наложении повязок:

- безболезненно обнаружить рану, не заноса дополнительной грязи;
- нельзя касаться поверхности раны (ожоговой поверхности) руками, чтобы не занести дополнительно микробы;
- находящиеся в ране куски дерева, одежды, земли и т.п. можно вынимать, если они находятся на поверхности;
- повязку следует брать чисто вымытыми руками, а по возможности протереть руки одеколоном или спиртом;
- перевязочный материал должен быть стерильный. В случае отсутствия стерильного материала можно использовать чисто выстиранные куски ткани, предварительно проглаженные горячим утюгом;

- перед наложением повязки кожу вокруг раны протереть спиртом, затем обработать йодом;
- при возможности обработать рану раствором фурациллина 1:5000 , 3% раствором перекиси водорода;
- закрыть рану стерильной повязкой, салфеткой;
- закрепить повязку бинтом или косынкой

Порядок наложения (закрепления) повязок:

- не вызывая лишней боли – поддерживать поврежденную часть тела;
- бинт держать в правой руке, скаткой вверх;
- первый тур бинта должен быть закрепляющим;
- бинт раскрывают слева направо, прикрывая наполовину предыдущий тур;
- бинтуют от периферии у центру;
- кончик пальцев не бинтуют, для контроля за кровообращением;
- бинтуют не очень туго, но достаточно плотно.

Задание №1. Диагностика кровотечений по их источнику.

Задание №2. Диагностика кровотечений по клиническим проявлениям.

Задание №3. Признаки кровопотери.

Задание №4. Методы остановки кровотечения:

1. Пальцевое прижатие артерии
2. Наложения жгута
3. Наложение давящей повязки
4. Тугая тампонада раны.

Контрольные вопросы и задания:

1. Классификация кровотечений.

2. Наложение давящей повязки (1 вариант)
3. Наложение жгута (2 вариант)

Практическая работа №12
«Основные способы искусственного дыхания и
непрямого массажа сердца»

Цель работы: ознакомиться с показаниями к проведению, физиологической сущностью и способами выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Практические навыки: обладает основными способами выполнения искусственного дыхания.

Пояснение к работе.

Краткие теоретические сведения

Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

При нарушении или остановке у пораженного естественного дыхания ему делают искусственное дыхание. При его осуществлении следует соблюдать ряд правил:

- по возможности обеспечить приток к пострадавшему свежего воздуха, освободить его от стесняющей одежды
- при наличии во рту пораженных рвотных масс, песка, земли и др. веществ, закупоривающих горло – очистить рот от них указательным пальцем, обёрнутым платком или куском марли;
- если язык запал – вынуть его;
- соблюдать нормальный ритм дыхания (60 раз в минуту для взрослого, 100 раз в минуту для ребенка).

Способ «изо рта в рот», «изо рта в нос». Пораженного кладут на спину и запрокидывают голову назад (под лопатки подкладывают что – нибудь твердое). Удерживая одной рукой голову пораженного в указанном положении, другой рукой ему оттягивают нижнюю челюсть к низу так, что бы рот был полуоткрыт. Сделав глубокий вдох, оказывающий помощь прикладывает через платок или кусок марли свой рот ко рту пораженного и вдыхает в него воздух из своих легких 10 раз. Одновременно, пальцами рук, удерживающий голову, он сжимает пораженному нос.

Грудная клетка пострадавшего при этом расширяется – происходит вдох. Затем оказывающий помощь отнимает свои губы ото рта пораженного и надавливая руками в течение 2-3 секунд на его грудную клетку, выпускает воздух из легких – происходит выдох. Эти действия повторяют 16-18 раз в минуту.

Наряду с остановкой дыхания у пораженного может прекратиться деятельность сердца. В этом случае, одновременно с искусственным дыханием, следует произвести непрямой массаж сердца.

Если помощь оказывают два человека, то один делает искусственное дыхание по способу «изо рта в рот». 1 раз, второй же, встав возле пораженного с левой стороны, кладет ладонь одной руки на нижнюю треть его грудины, а вторую – первую и при выдохе пораженного ритмически делает 5 толчкообразных надавливания. Если помощь оказывает один человек то, надавив 10 раз на грудину, он прерывает массаж и один раз вдует воздух в легкие пораженного, затем повторяет надавливания на грудину и вдует воздух 2 раза. При непрямом массаже сердца делают 60-70 движений в минуту. И так до тех пор, пока пораженный не начнет самостоятельно дышать.

Каждый обучаемый должен практически выполнить приемы укладки пострадавшего, непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

1. Произвести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца на кукле.

2. Заполнить таблиц «Способы реанимации»

Способы реанимации	Возраст	Кол-во человек, выполнивших реанимацию	Количество надавливаний и вдохов
Непрямой массаж сердца	Ребенок	1 2	
	Взрослый	1 2	
Искусственное дыхание	Ребенок	1 2	
	Взрослый	1 2	

Контрольные вопросы:

1. Перечислите показания к применению искусственного дыхания.
2. Назовите основные виды неаппаратных способов искусственного дыхания.
3. Опишите один из способов неаппаратных способов искусственного дыхания.

Контрольная работа
по теме « Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»

Вопрос №1.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Вопрос №2.

Вредные привычки и их влияние на здорового человека.

Контрольная работа
по теме «Государственная система обеспечения безопасности населения»

Вариант I

Задание 1. Выберите правильный ответ

1. Природные чрезвычайные ситуации:
 - А. аварии на опасных химических объектах.
 - Б. наводнение;
 - В. Массовые заболевания людей;
 - Г. разрушение озонового слоя
2. Социальные чрезвычайные ситуации:
 - А. нарушение психического и физиологического равновесия в обществе
 - Б. события, происходящие в обществе и угрожающие жизни и здоровью людей
 - В. Незаконные формы населения
 - Г. поведенческие способности людей отдельных социальных групп.
3. РСЧС создана с целью:
 - А. прогнозирование ЧС на территории РФ и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
 - Б. объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
 - В. Первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории РФ.
4. Поражающее действие ядерного взрыва основано на использовании:

- А. отравляющих свойствах некоторых химических веществ;
 - Б. внутриядерная энергии, мгновенно выделяющей при взрыве;
 - В. Болезнетворных микроорганизмов;
 - Г. термоядерных зарядов.
5. Поражающий фактор ядерного взрыва, вызывающий при контакте с радиоаппаратурой гибель человека:
- А. ударная волна;
 - Б. световое излучение
 - В. Проникающая радиация
 - Г. электромагнитный импульс
6. Противорадиационное укрытие –
- А сооружение, приспособленное для защиты укрывающихся в них людей от ионизирующего и электромагнитного излучения, проникающей радиации, частично от ударов волны, а так же от попадания на кожу и одежду радиоактивных веществ;
- Б. сооружение, приспособленное для защиты людей от непосредственного попадания на кожу и одежду отравляющих веществ
 - В. Сооружение, приспособленное для защиты от воздействия вредных газов, образующихся при пожаре;
 - Г. сооружение, приспособленное для защиты людей от воздействия бактериологических средств.
7. Дегазация –
- А. уничтожение болезнетворных микробов
 - Б. удаление радиоактивных веществ с зараженных поверхностей;
 - В. Удаление или химическое разрушение (обеззараживание) отравляющих веществ
 - Г. удаление токсинов с поверхности открытых участков тела.
8. Средства защиты органов дыхания при наличии в воздухе очень высоких концентраций отравляющих веществ
- А. изолирующие противогазы
 - Б. фильтрующие противогазы
 - В. Респираторы
 - Г. ватно-марлевые повязки.
9. Боевые токсические химические вещества (БТХВ), вызывающие отёк лёгких:
- А. удушающего действия (фосген)
 - Б. кожно-нарывного действия (иприт)
 - В. Раздражающего действия (CS)
 - Г. нервно – паралитического действия (зарин)

10 Мероприятие с целью обеззараживания объектов внешней среды, необходимое для безопасного нахождения людей:

- А. дезинсекция
- Б. дезинфекция
- В. Дератизация
- Г. обсервация

Задание 2. Выберите из предлагаемых вариантов необходимые действия и определите их вредность.

1. действия при авариях с выбросом аммиака:

- А. выйти из зоны поражения, двигаясь перпендикулярно направлению ветра;
Наиболее безопасное место- верхние этажи высотных зданий;
- Б. загерметизировать квартиру – закрыть окна, двери, вентиляционные отверстия;
- В. Надеть ватно-марлевую повязку, смоченную 2%- м раствором лимонной или уксусной кислоты;
- Г. включать радио телевизор и прослушать информацию органов управления ГО и ЧС;
- Д. выйти из зоны поражения, двигаясь перпендикулярно направлению ветра;
Наиболее безопасное место – подвалы зданий;
- Е. перекрыть газ; выключать все нагревательные приборы.

2. Действия при появлении инфекционных больных:

- А. ужесточить правила личной гигиены, активно выявлять и госпитализировать больных;
- Б. ограничить скопление людей и их контакты;
- В. Больных изолировать;
- Г. провести дезинфекцию помещений и вещей;
- Д. носить ватно-марлевую повязку.

3. В какой последовательности нужно действовать, если вы, находитесь, дома, неожиданно почувствовали толчки, дребезжащие стекло, посуды, а времени, чтобы выбежать из здания, нет:

- А. позвонить в аварийную службу;
- Б. отключить электричество, газ, воду;
- В. Отойти от окна и предметов мебели, которые могут упасть;
- Г. закрыть окна и двери;
- Д. занять место в проеме двери;
- Е. занять место внутри кладовок и встроенных шкафов.

Вариант 2

Задание 1. Выберите правильный ответ

1. Техногенные чрезвычайные ситуации:
А. наводнение;
Б. аварии на опасных химических объектах;
В. Массовые заболевания людей;
Г. разрушение озонового слоя.
2. Биологическими опасностями называются:
А. опасности, возникающие в обществе;
Б. опасности, приводящих к деградации окружающей среды;
В. Опасности, исходящие от живых людей;
Г. стихийные бедствия и катастрофы.
3. Система, созданная в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:
А. система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
Б. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
В. Система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
4. Под ликвидацией ЧС подразумевается:
А. проведение аварийных- спасательных и других неотложных работ при возникновении ЧС;
Б. локализация зон ЧС и прекращение действия характерных для них опасных факторов;
В. Организация строительства жилья для пострадавшего населения
5. Основа поражающего действия химического оружия составляет:
А. использование внутриядерной энергии, мгновенно выделяющейся при взрыве;
Б. термоядерные заряды;
В. Отравляющие свойства некоторых химических веществ;
Г. болезнетворные микроорганизмы
6. Поражающие факторы ядерного взрыва, вызывающую у человека лучевую болезнь:
А. ударная волна;

- Б. световое излучение;
- В. Проникающая радиация
- Г. электромагнитный импульс

7. Дезактивация –

- А. уничтожение болезнетворных микробов;
- Б. удаление радиоактивных веществ с зараженных поверхностей;
- В. Удаление или химическое разрушение (обеззараживание) отравляющих веществ;
- Г. удаление токсинов с поверхности открытых участков тела

8. К средствам коллективной защиты относятся:

- А. противогаз, противопыльная тканевая маска;
- Б. ватно-марлевые повязки;
- В. Костюм Л-1;
- Г. убежище, противорадиационное укрытие, открытые и перекрытые щели.

9. Боевые токсические химические вещества (БТХВ), поражающие кожу и глаза:

- А. удушающего действия (фосген);
- Б. кожно-нарывного действия (иприт);
- В. Раздражающего действия (SC)
- Г. нервно-паралитического действия.

10. Мероприятие по уничтожении насекомых, являющихся переносчиками инфекционных заболеваний-

- А. дезинфекция;
- Б. дезинсекция
- В. Дератизация;
- Г. обсервация;

Задание №2. Выберите из предлагаемых вариантов необходимые действия и определите их верность.

1. Действия при авариях с выбросом хлора:

- А. выйти из зоны поражения, двигаясь перпендикулярно направлению ветра;
наиболее безопасное место – верхние этажи высотных зданий;
- Б. загерметизировать квартиру – закрыть окна, двери, вентиляционные отверстия;

- В. надеть ватно-марлевую повязку, смоченную 2%-м раствором питьевой соды;
- Г. включить радио, телевизор и прослушать информацию органов управления ГО и ЧС;
- Д. выйти из зоны поражения, двигаясь перпендикулярно направлению ветра;
наиболее безопасное место - подвалы зданий;
- Е. перекрыть газ; выключить все нагревательные приборы.

2. Действия в зоне лесного пожара;

- А. двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- Б. постараться обогнать пожар;
- В. выходить быстро из леса;
- Г. выходить не только по дорогам, а чаще вдоль рек, ручьёв и непосредственно по воде;
- Д. накрыть голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой;
- 3. определить направление распространения огня;
- И. выбрать маршрут выхода из леса.

3. При движении по зараженной радиоактивными веществами местности необходимо:

- А. периодически снимать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и отряхивать их от пыли;
- Б. избегать движения по высокой траве и кустарнику;
- В. без надобности не садиться и не прикасаться к местным предметам;
- Г. принимать пищу и пить только при ясной безветренной погоде;
- Д. не принимать пищу, не пить, не курить;
- Е. находиться в средствах индивидуальной защиты;
- Ж. не поднимать пыль и не ставить вещи на землю.

**Контрольная работа по теме
«Основы обороны государства и воинская обязанность»**

Вариант 1

1. Организационная структура ВС РФ
2. Ритуалы ВС РФ.

Вариант 2

1. Виды и рода войск ВС РФ
2. Символы воинской чести.

Дифференцированный зачет за курс обучения
Вариант 1

1. Общая характеристика и классификация ЧС мирного времени
2. Основы ЗОЖ

Вариант 2

1. Общая характеристика и классификация ЧС военного времени
2. Общие правила оказания первой помощи.

При ответе на 1 вопрос диф. зачета «ЧС мирного времени», «ЧС военного времени» обучающиеся должны дать понятие и общую классификацию чрезвычайных ситуаций, привести примеры и, выбрав для анализа 1 ситуацию, разобрать ее по следующему плану: определения, общая характеристика и основные способы защиты людей в условиях ЧС.

При ответе на вопрос «Правила оказания первой доврачебной помощи» обучающиеся должны придерживаться следующего плана анализа: перечислить мероприятия первой доврачебной помощи, назвать признаки жизни и способы оказания первой доврачебной помощи при 1 виде травмы или ранении.

При ответе на вопрос «Понятие здоровья и содержание здорового образа жизни» обучающиеся должны дать общее определение, назвать факторы, влияющие на здоровье, и основные составляющие ЗОЖ. На 1 примере показать роль одного фактора в обеспечении здорового образа жизни человека.

КЛЮЧИ-ОТВЕТЫ
к контрольной работе по теме:
«Государственная система обеспечения безопасности населения»

Задание 1.

№ Вопроса	1	2	3
Ответы по вариантам			
1	В;Б; Г;Е;Д;	В;Д;Г;Б;А;	Б;В;Д;
2	В;Б;Г;Е;А;	З;И;А;Д;Ж;Е;Г;В;	Е;Б;В;Д;Ж;

Задание 2.

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответы по вариантам										
1	Б	Б	Б	Б	Г	А	В	А	А	Б
2	Б	В	Б	В	В	В	Б	Г	Б	А