

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

БП.08 Основы безопасности жизнедеятельности

программы подготовки специалистов среднего звена специальности
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Форма обучения: очная

Владивосток 2022

Рабочая программа учебного предмета БП.08 «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480), примерной основной образовательной программой СОО, одобрена решением от 12.05.2016, протокол № 2/16, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1548 от 09.12.2016 г.

Разработчик(и): Ю.А. Попова, преподаватель КИМК.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от « 04 » _____ 05 _____ 20 22 г.

Председатель ЦМК



Трушкина И.А.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- 5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1548 от 09.12.2016 г.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Программа входит в общеобразовательный учебный цикл. Общие учебные предметы.

1.3 Аттестация предмета

Реализация программы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» сопровождается текущей и промежуточной аттестацией.

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях. Текущая аттестация проводится в формах:

- опрос;
- оценка выполнения задания на практическом занятии;
- выполнение письменного задания на занятии и/или самостоятельной работе;
- тестирование.

Периодичность текущей аттестации: не менее 1 оценки каждые 6 часов.

Порядок проведения текущей аттестации определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения уроков.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета во 2 семестре первого курса обучения по программе, которая установлена учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии за счет часов практических занятий. Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по предмету.

1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	39
в том числе:	
– теоретическое обучение	17
– практические занятия	22
– самостоятельная работа	
– промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет	-

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета у обучающихся должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся личностных результатов:

– гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

– принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Учитывая специфику предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» личностные результаты в программе конкретизированы как:

– 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.

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

– готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и производственной деятельности;

– осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель планеты Земля, гражданин Российской Федерации, житель конкретного региона);

– умение оценивать с позиции социальных норм собственные поступки и поступки других людей;

– эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее сохранения и рационального использования;

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

Задача 1

«Соблюдение правил дорожного движения».

Цель: развитие потребности соблюдения моральных норм, формирование морального сознания в процессе дискуссии и аргументации.

Форма выполнения задания: работа в группах.

Описание задания: задание включает в себя работу над проектом.

Учеников знакомят с понятием моральной нормы. Учащимся предлагается самостоятельно назвать моральные нормы, которые применяются участниками дорожного движения. Выписываются наиболее популярные ответы.

Затем учащиеся делятся на группы по 5 человек. Каждая группа получает задание – написать рекламный щит для одного из норм и готовится в течении 20 минут. Реклама выполняется в игровой форме. Остальные ученики участвуют в обсуждении, как в качестве оппонентов, так и в качестве защитников проекта. Всё рассматривается с точки

зрения того, насколько убедительно группа аргументирует необходимость выполнения той или иной нормы. По итогам представления проводится голосование и выбирается лучший вариант социальной рекламы.

Преподаватель предлагает ребятам придумать рекламные щиты по профилактике дорожно-транспортного травматизма, детям нужно привести три аргумента в пользу того, что именно этот щит будет иметь наибольший положительный эффект. Критерии оценивания:

- умение адекватно характеризовать содержание моральных норм;
- убедительность и последовательность аргументации;
- выразительность социальной рекламы.

Задача 2

«Социальная реклама здорового образа жизни»

Цель: развитие способности к анализу содержания составляющих здорового образа жизни, необходимости их соблюдения; формирование осознанной необходимости соблюдения правил здорового образа жизни через дискуссию и аргументацию.

Форма выполнения задания: работа в группах.

Описание задания: задание носит творческий характер.

Ученикам предлагается назвать составляющие здорового образа жизни. Организовав высказывания учащихся по кругу, преподаватель формулирует содержание основных составляющих здорового образа жизни.

Затем учащиеся делятся на группы по 5-6 человек.

Каждая группа получает задания – подготовить плакат «Дерево ЗОЖ», написать рекламный текст «Пять причин, по которым следует выполнять правила здорового образа жизни». Задания готовятся в течение 20 минут.

Ребятам необходимо обдумать и в яркой убедительной форме представить пять аргументов, обосновывающих, почему знать и соблюдать правила здорового образа жизни.

Во время презентации плаката и социальной рекламы одной из групп (реклама может быть текстовой, игровой, символической и т. п.) остальные ученики участвуют в обсуждении как в качестве оппонентов, так и оценивают работу выступающих по следующим критериям: наглядность, аргументированность, чёткость изложения, личное отношение.

Задача 3

«Моральный выбор»

Цель: воспитание чувства гражданского долга и ответственности, понимание патриотизма как любви к Родине, формирование убеждённости в необходимости защищать Отечество.

Форма выполнения задания: работа в группах

Описание задания: ученикам предлагается разыграть сценку:

«Двое-юноша и девушка»

Юноша радостно и гордостью сообщает девушке, что ему прислали повестку из военкомата и он идет служить в десант.

Девушка в растерянности говорит о совместных планах на будущее и просит не ходить в армию, используя различные методы, в том числе незаконные, не бросать ее, вместе поступать в институт.

Юноша же отвечает, что с детства мечтал о военном деле, хочет служить и спрашивает девушку будет ли она его ждать.

Девушка гневно берет повестку и рвет ее на части.

Проводится голосование с помощью красных (кто на стороне девушки) и зелёных (кто на стороне юноши) карточек.

Предлагается в образовавшихся группах обсудить следующие вопросы: чей поступок считать верным? Что выше – закон или мораль? Что важнее – детская мечта или любовь? Дайте правовую и гражданственную оценку поведения юноши и девушки.

Метапредметные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся метапредметных результатов:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Учитывая специфику предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» метапредметные результаты в программе конкретизированы как:

- 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, 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, 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.

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

Регулятивные

– саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;

– владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;

– владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;

– владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

Познавательные

– формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);

– 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;

– генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

планировать — 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;

– находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;

– применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни.

Коммуникативные

– взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;

– выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

Регулятивные УУД

Регулятивные УУД обеспечивают учащимся организацию их учебной деятельности, возможность управления познавательной и учебной деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.

Задача 1

Форма выполнения задания: самостоятельная работа.

Цель: обобщить и систематизировать знания по выбранной теме (Чрезвычайные ситуации, Военная служба, Первая помощь и т.д.)

Описание задания: подготовить презентацию к уроку основываясь на предложенном алгоритме.

Как создать презентацию:

- Сосредоточить внимание на содержании, а не на эффектах.
- На экран дополнительные наглядные материалы (по возможности, текст за кадром).
- Отразить тему, цели и задачи выступления.
- Составить сценарий (последовательность изложения) презентации.
- Подобрать материал.
- Оформить презентацию и защитить её на уроке.

Задача 2

Форма выполнения задания: самостоятельная работа.

Цель: обобщить и систематизировать знания о здоровом образе жизни

Описание задания: ученикам предлагается, используя имеющиеся знания по основам здорового образа жизни составить:

Режим дня с учётом учебной деятельности и занятиями в дополнительном образовании;

– Разработать программу суточного рационального питания с учётом энергозатрат организма.

– Наметить цели и составить программу действий на месяц.

– Разработать дневник наблюдений и фиксирования результатов.

Составить отчёт по форме:

Раздел самонаблюдения	Получилось	Не получилось	Причина	Что сделать

Познавательные УУД

Познавательные УУД включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.

Задача 1

Форма выполнения задания: творческая работа индивидуальная или малыми группами.

Цель: обобщить и систематизировать знания о навыках поведения в чрезвычайных ситуациях.

Описание задания: Выбрав чрезвычайную ситуацию природного или техногенного характера, смоделировать не менее трех сценариев развития событий исходя из действий участников (например, положительный или отрицательный исход в результате верных и неверных действий людей), а также не менее трех способов эффективной защиты от поражающих факторов.

Пример алгоритма работы с ними:

- Внимательно выбрать конкретную ЧС и разбить на отдельные логические элементы.
- Установить, какие понятия, факты и причинно-следственные связи необходимо использовать для решения задачи.
- Сопоставить знания с логическими элементами условия задачи.
- Подготовить аргументированный ответ на вопросы задачи.

Задача 2

.Цель: обобщить и систематизировать знания о правилах оказания первой медицинской помощи при травмах.

Форма выполнения задания: аналитическая работа индивидуальная.

Описание задания: Заполнить таблицу, используя информацию видеофильма «Первая помощь при травмах» (<https://www.youtube.com/watch?v=CYmtgn4loig>)

Вид травмы	Оказание первой помощи	Что делать не рекомендуется

Коммуникативные УУД

Коммуникативные УУД обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.

Задача 1

Форма выполнения задания: творческая работа в группах.

Цель: обобщить и систематизировать знания о навыках поведения в экстремальных ситуациях (смена климата) и закрепить знания о причинах климатических различий на Земле.

Описание задания: задание носит творческий характер.

Выберите рюкзак (наборы для акклиматизации муляжей фруктов и овощей, соки, мин. вода, солнцезащитные очки, бейсболки, тёплые вещи, кремы и т.д., для трёх типов климатических условий, уложенные в рюкзаки) для своей команды. По предметам, лежащим в рюкзаках, определите, в каких условиях окажется ваша группа и каково назначение этих предметов? Определите назначение каждого предмета. Подготовьте устную защиту вашего снаряжения. Предложите необходимые правила подготовки и поведения для эффективной акклиматизации.

Задача 2

Цель: обеспечить усвоение учащимися знаний о правилах поведения человека в природной среде (добровольная автономия).

Форма выполнения задания: творческая работа в группах.

Чтобы научиться правильно вести себя в природной среде, необходимо познакомиться с элементами туристского снаряжения. Сформулировать правила безопасного поведения при нахождении в природной среде. И выполнить следующие задания:

- Выбираем место для ночлега. Каким оно должно быть?
- Разместить и обозначить свою зону.

- Выбрать необходимое снаряжение.
- Объяснить предназначение оборудования.
- Предложить правила безопасного поведения в зоне.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения базового курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

– сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

– знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных 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;

– знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

– знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

– знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

– умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

– умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

– знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

– знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья		10	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Лекция «Цели и задачи предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Основные понятия и определения. Общее понятие о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.»</p> <p>1. Практическое занятие № 1 «Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья»</p> <p>Составление конспекта по теме учебного предмета с использованием профильной литературы; реферирование учебной литературы; подготовка к практическим занятиям.</p> <p>Поиск информации для подготовки сообщений по тематике урока по предложенным темам на выбор, анализ полученного материала, подготовка сообщения.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p>
Тема 1.2. Вредные привычки. Инфекционные болезни. Биологические ритмы	<p>Содержание учебного материала</p> <p>2. Лекция «Вредные привычки как факторы снижающие умственные, физические, физиологические и репродуктивные функции человека. Профилактика вредных привычек. Алкоголь, курение, наркомания и их влияние на здоровье человека, умственное, физическое, физиологическое развитие, социальные последствия вредных привычек, снижение умственной и физической работоспособности. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Личная и общественная гигиена как фактор сохранения здоровья и предотвращения инфекционных заболеваний. Понятие биологических ритмов. Утомление. Профилактика утомления. Переутомление. Профилактика переутомления »</p> <p>2. Практическое занятие № 2 «Курение, алкоголь, наркотики, их влияние на здоровье человека»</p> <p>3. Практическое занятие № 3: «Профилактика инфекционных заболеваний»</p> <p>Составление конспекта по теме учебного предмета с использованием профильной</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>

	литературы; реферирование учебной литературы; подготовка к практическим занятиям. Поиск информации для подготовки сообщений по тематике урока по предложенным темам на выбор, анализ полученного материала, подготовка сообщения.		
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения		12	
Тема 2.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. Опасные и чрезвычайные ситуации в условиях военных действий. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	Содержание учебного материала	6	
	3. Лекция «Понятие о чрезвычайной ситуации. Классификация ЧС, ЧС природного и техногенного характера: причины возникновения, возможные последствия. Факторы выживания при ЧС. Правила поведения в условиях ЧС. Оружие массового поражения и опасности при его применении. Ядерное, химическое, биологическое оружие, его поражающие факторы и особенности. Правила поведения в зоне действия оружия массового поражения. Средства индивидуальной защиты и их классификация. РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от ЧС. Права и обязанности граждан в области защиты от ЧС. Пожарная безопасность»	2	1
	4. Практическое занятие № 4. «Основные способы защиты в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера». 5. Практическое занятие № 5: «Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация, действия при пожаре), применение СИЗ»	4	2
	Составление конспекта по теме учебного предмета с использованием профильной литературы; реферирование учебной литературы; подготовка к практическим занятиям. Поиск информации для подготовки сообщений по тематике урока по предложенным темам на выбор, анализ полученного материала, подготовка сообщения.		2
Тема 2.2. Гражданская оборона. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Содержание учебного материала	6	
	4. Лекция «Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления ГО. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени. Защитные сооружения ГО – предназначение, виды, правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС. Ликвидация последствий ЧС. Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и	2	1

	благополучия человека и других государственных служб в области безопасности»		
	6. Практическое занятие № 6: «Основные мероприятия ГО по защите населения от последствий ЧС мирного и военного времени» 7. Практическое занятие № 7: «Действие по сигналу «Внимание всем!» Правила поведения людей в убежище»	4	2
	Составление конспекта по теме учебного предмета с использованием профильной литературы; реферирование учебной литературы; подготовка к практическим занятиям. Поиск информации для подготовки сообщений по тематике урока по предложенным темам на выбор, анализ полученного материала, подготовка сообщения.		2
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность		12	
Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил	Содержание учебного материала	8	
	5. Лекция «Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести»	4	1
	8. Практическое занятие № 8: «Оценка физической подготовки для прохождения военной службы по призыву. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет» 9. Практическое занятие № 9: «Воинская символика»	4	2
	Составление конспекта по теме учебного предмета с использованием профильной литературы; реферирование учебной литературы; подготовка к практическим занятиям. Поиск информации для подготовки сообщений по тематике урока по предложенным темам на выбор, анализ полученного материала, подготовка сообщения.		2

Тема 3.2. Воинская обязанность	Содержание учебного материала	4	
	6. Лекция «Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Соблюдение норм международного гуманитарного права»	2	1
	10. Практическое занятие № 10: «Права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим.»	2	2
	Составление конспекта по теме учебного предмета с использованием профильной литературы; реферирование учебной литературы; подготовка к практическим занятиям. Поиск информации для подготовки сообщений по тематике урока по предложенным темам на выбор, анализ полученного материала, подготовка сообщения.		2
Раздел 4. Основы медицинских знаний.			
Тема 4.1 Первая медицинская помощь	Содержание учебного материала	5	
	7. Лекция «Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь. Характеристика основных признаков жизни. Правила оказания первой, доврачебной, помощи пострадавшим при различных состояниях»	3	1
	11. Практическое занятие № 11: «Отработка навыков оказания первой помощи в зависимости от состояния пострадавшего»	2	2
	Составление конспекта по теме учебного предмета с использованием профильной литературы; реферирование учебной литературы; подготовка к практическим занятиям. Поиск информации для подготовки сообщений по тематике урока по предложенным темам на выбор, анализ полученного материала, подготовка сообщения.		2
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Раздел 1. Введение. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	10
2	Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	4
3	Тема 1.2. Вредные привычки. Инфекционные болезни. Биологические ритмы	6
4	Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	12
5	Тема 2.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. Опасные и чрезвычайные ситуации в условиях военных действий. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	6
6	Тема 2.2. Гражданская оборона. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	6
7	Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	12
8	Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил	8
9	Тема 3.2. Воинская обязанность	4
10	Раздел 4. Основы медицинских знаний.	5
11	Тема 4.1 Первая медицинская помощь	7

5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Кабинет гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Основное оборудование: Доска подкатная; Мультимедийный комплект (проектор Casio XJ-V2, экран Lumien Eco Picture); Парта ученическая двойная; Стол преподавателя; Стул.

Программное обеспечение: 1. Microsoft Windows 7 Professional ((ИП Струлев О.Ю., договор №31908114775 от 43696, лицензия от 43710, бессрочно)). 2. Microsoft Office ProPlus 2010 Russian Acdmc ((ИП Струлев О.Ю., договор №31908114775 от 43696, лицензия от 43710, бессрочно)). 3. СПС КонсультантЮрист: Версия Проф ((ООО ""Акцент"", договор №764 от 43752, лицензия №V8953642, действие от 43770 до 44135)). 4. Google Chrome ((ИП Подвигаило А.А., договор №30-03/2019, счет №30/с от 43563, бессрочно)). 5. Adobe Acrobat Reader ((ИП Подвигаило А.А., договор №30-03/2019, счет №30/с от 43563, бессрочно)). 6. Adobe Flash Player ((ИП Подвигаило А.А., договор №30-03/2019, счет №30/с от 43563, бессрочно)). 7. 7-Zip 18.01 (x64) ((ИП Подвигаило А.А., договор №30-03/2019, счет №30/с от 43563, бессрочно)).

5.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

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

Основная литература

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для СПО / Каракеян В. И., И. М. Никулина. – Москва : Юрайт, 2021. – 313 с. – Текст : электронный. – URL: <https://urait.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-469496>
2. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Беляков Г. И. – Москва : Юрайт, 2021. – 354 с. – Текст : электронный. – URL: <https://urait.ru/viewer/osnovy-obespecheniya-zhiznedeyatelnosti-i-vyzhivanie-v-chrezvychaynyh-situatsiyah-470907>
3. Абрамова, С. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для СПО / Абрамова С.В. – Москва : Юрайт, 2021. – 399 с. – Текст : электронный. – URL: <https://urait.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-469524>
4. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для СПО / Белов С.В.. – Москва : Юрайт, 2020. – 350 с. – Текст : электронный. – URL: <https://urait.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-i-zaschita-okruzhayuschey-sredy-tehnosfernaya-bezopasnost-v-2-ch-chast-1-453161#page/1>
5. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для СПО / Белов С.В.. – Москва : Юрайт, 2020. – 350 с. – Текст : электронный. – URL: <https://urait.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-i-zaschita-okruzhayuschey-sredy-tehnosfernaya-bezopasnost-v-2-ch-chast-2-453164>

Дополнительная литература

1. Ким С.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие / Ким С.В., Горский В.А. – Москва : Вентана-Граф, 2019. – 397 с.
2. Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие / Аюбов Э.Н., Прищепов Д.З., Муркова М.В., Тараканов А.Ю. – Москва : Русское слово, 2021. – 320 с.

Электронные ресурсы

1. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>
2. Официальный сайт МЧС РФ – <https://www.mchs.gov.ru/>
3. Университетская информационная система «РОССИЯ» – <https://uisrussia.msu.ru/>
4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – <https://rusneb.ru/>
5. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности – <http://bzhde.ru/>

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
2. Федеральный закон от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»
3. Федеральный закон от 22.07.2008 г. № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»
4. Федеральный закон от 28.03.1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и воинской службе»
5. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
6. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 г. № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»
7. Постановление Правительства РФ от 11.11.2006 г. № 663 «Об утверждении положения о призыве на военную службу граждан Российской Федерации».

8. Постановление Правительства РФ от 31.12.1999 г. № 1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе»

6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата
Личностные	
развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-8) Реферат (темы 1-8)
готовность к служению Отечеству, его защите	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 25-43) Реферат (темы 21-35) Тест (вариант 3)
формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-9) Реферат (темы 1-10)
исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-8) Реферат (темы 1-8)
воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 9-24) Реферат (темы 9-20) Тест (вариант 1)
Метапредметные	
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	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
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	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)

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	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
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, анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
формирование установки на здоровый образ	Конспект лекций

жизни, развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки	Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
Предметные	
сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 9-24) Реферат (темы 9-20) Тест (вариант 1)
знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.)	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 1-24) Реферат (темы 1-8)
знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 9-24) Реферат (темы 9-20) Тест (вариант 1)
умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 9-24) Реферат (темы 9-20) Тест (вариант 1)
умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 9-24) Реферат (темы 9-20) Тест (вариант 1)
знание основ обороны государства и	Конспект лекций

воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка	Устный опрос (вопросы 25-43) Реферат (темы 21-35) Тест (вариант 3)
знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 25-43) Реферат (темы 21-35) Тест (вариант 3)
владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике	Конспект лекций Устный опрос (вопросы 44-64) Реферат (темы 36-39) Тест (вариант 2)

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по предмету разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе предмета.

Приложение – примеры основных показателей оценки

Вопросы устного опроса:

1. Охарактеризуйте общие понятия о здоровье.
2. Назовите основные составляющие здорового образа жизни.
3. Раскройте факторы, влияющие на укрепление здоровья и факторы, разрушающие здоровье.
4. Перечислите правила личной гигиены.
5. Какие критерии определяют здоровье человека?
6. Какие факторы влияют на здоровье человека?
7. Какой образ жизни можно назвать здоровым?
8. Дайте определение понятий «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье».
9. Каковы основные направления предупреждения ЧС?
10. Дайте определение понятия «чрезвычайная ситуация».
11. Какими признаками характеризуется авария?
12. Дайте характеристику основным видам катастроф.
13. Охарактеризуйте стихийное бедствие.
14. Перечислите основные признаки классификации ЧС.
15. С чем связано возникновение природных ЧС?
16. Какие ЧС называются техногенными? Приведите примеры техногенных ЧС с загрязнением и без загрязнения окружающей среды.
17. Какие ЧС называют экологическими?
18. Какие ЧС называют антропогенными?
19. Какие ЧС относят к числу социальных?
20. Как классифицируются ЧС по масштабам распространения и тяжести последствий?
21. Чем отличается ЧС муниципального характера от локального? 1
22. В чем особенность ЧС межрегионального характера?
23. Как различают ЧС по ведомственной принадлежности?
24. Какие территории могут быть объявлены зонами чрезвычайной экологической ситуации?
25. Дайте определения понятиям «национальная безопасность» и «военная безопасность».
26. Какие новые угрозы для России определены в Военной доктрине Российской Федерации?
27. Какие мероприятия включает в себя организация обороны страны?
28. В чем состоят функции Вооруженных Сил РФ?
29. Назовите основные задачи Вооруженных Сил РФ.
30. Определите приоритетные направления военно-технического обеспечения безопасности России, а также необходимые для этого силы и средства.
31. Каковы основные задачи развития Вооруженных Сил РФ в военно-стратегическом плане?
32. Дайте определения вида и рода войск ВС РФ.
33. Что означает понятие «воинская обязанность»?
34. Назовите основные составляющие воинской обязанности.
35. Что составляет правовую основу воинской обязанности и военной службы в Российской Федерации?
36. Что такое мобилизация, какие виды мобилизации различают и в каких случаях она объявляется?
37. Что означают понятия «военное положение» и «военное время»?
38. Что предусматривает обязательная подготовка граждан к военной службе?
39. Какие периоды различают при проведении обязательной подготовки граждан к военной службе?
40. Какие виды воинских традиций различают в ВС РФ?

41. Перечислите боевые традиции воинов Вооруженных Сил РФ.
42. Приведите исторические примеры воинских традиций в ВС РФ.
43. Каково назначение государственного герба и государственного флага?
44. Кем и когда должна оказываться первая помощь?
45. В чем заключается сущность первой помощи?
46. Назовите принципы, которыми следует руководствоваться при оказании первой помощи.
47. Что необходимо установить при первом осмотре пострадавшего?
48. По каким признакам можно узнать, что человек жив
49. В каких случаях может произойти обморок?
50. Назовите признаки, по которым можно определить обморок.
51. Как оценить потерю сознания?
52. Какова первая помощь пострадавшему при потере сознания?
53. Каковы основные причины остановки сердца?
54. Назовите признаки нарушения кровообращения и клинической смерти.
55. С чего необходимо начинать оказание первой помощи при остановке дыхания и отсутствии кровообращения?
56. Какова должна быть частота вдуваний в легкие пострадавшему при проведении искусственного дыхания?
57. В каких случаях сочетают искусственное дыхание и непрямой массаж сердца?
58. Назовите основные виды кровотечений.
59. Как можно остановить капиллярное кровотечение?
60. Каковы признаки артериального кровотечения и чем оно опасно для пострадавшего?
61. В каких случаях следует накладывать медицинский жгут или закрутку?
62. Каковы основные правила наложения жгута или закрутки?
63. Назовите признаки венозного кровотечения и способы его остановки.
64. Каковы признаки кровотечения из внутренних органов и способы оказания первой помощи?

Темы рефератов

1. Влияние курения на здоровье человека.
2. Алкоголь и социальные последствия. Влияние алкоголя на здоровье человека.
3. Влияние наркотиков на здоровье человека.
4. Вирусные гепатиты, ВИЧ-инфекция, распространение ВИЧ.
5. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.
6. Инфекции, передаваемые половым путем.
7. Профилактика инфекционных болезней.
8. Туберкулез. Пути передачи последствий.
9. Обеспечение безопасности населения в чрезвычайных ситуациях и во время стихийных бедствий.
10. Средства защиты дыхательных путей.
11. Средства защиты кожи от внешних негативных воздействий.
12. Массовые средства безопасности.
13. Опасность атомной и ядерной энергетики.
14. История появления ядерного оружия.
15. Последствия крупных аварий на АЭС.
16. История появления ядов и химического оружия.
17. Организация мероприятий по перемещению и эвакуации населения.
18. Терроризм: предотвращение и обеспечение мер безопасности.
19. Гражданская оборона. Принципы организации и ведения ГО, ее задачи и организационная структура.

20. Гражданская оборона и ее задачи. Организация защиты населения в мирное и военное время.
21. Военные реформы в России, их необходимость и значение для обеспечения национальной безопасности России.
22. Обязательная подготовка граждан к военной службе, ее значение в воспитании у молодежи качеств, необходимых гражданину России.
23. Статус военнослужащего, права и свободы, льготы, предоставляемые военнослужащему, проходящему военную службу по призыву.
24. Обязанности и права призывников, право на отсрочку.
25. Правовое положение военнообязанных.
26. Пребывание в запасе.
27. Воинская обязанность граждан в условиях мобилизации.
28. Служба по контракту.
29. Назначение и особенности альтернативной гражданской службы. Преимущество и недостатки гражданской службы.
30. Преступления против военной службы.
31. Сухопутные войска.
32. Военно-космические силы.
33. Военно-Морской флот.
34. Ракетные войска стратегического назначения.
35. Космические войска.
36. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим от стихийных бедствий.
37. Правила поведения в случае попадания в дорожно-транспортные происшествия.
38. Оказание первой помощи в случае ожога, обморожения, кровотечения.
39. Первая медицинская помощь. Ушибы и переломы. Краткая характеристика.

Тесты

Вариант 1

1. Назовите шесть групп отравляющих веществ (ОВ) по характеру их воздействия на организм человека.
 - а) отравляющие
 - б) кожно-нарывные
 - в) нервно-паралитические
 - г) генномодифицирующие
 - д) удушающие
 - е) общеядовитые
 - ж) сердцеостанавливающие
 - з) психохимические
 - и) раздражающие
2. При поступлении аварийно-химически опасных веществ (АХОВ) в организм человека через дыхательные пути прежде всего необходимо:
 - а) провести санитарную обработку;
 - б) надеть на пострадавшего противогаз;
 - в) вывести пострадавшего из зараженной зоны;
 - г) прополоскать пострадавшему рот.
3. Какое из перечисленных веществ относится к нервно-паралитическому?
 - а) зарин
 - б) иприт
 - в) хлорциан
 - г) адамсит
4. На каких свойствах основано действие химического оружия:

- а) энергии ядерной реакции
 - б) токсических свойствах
 - в) инфекционных заболеваниях
 - г) радиоактивном излучении
5. Какие из перечисленных факторов принадлежат отравляющим веществам раздражающего действия?
- а) сильное слезотечение, острое жжение, боль во рту
 - б) кашель, боль во рту
 - в) затруднение дыхания
 - г) все варианты
6. Как отравляющие вещества общеядовитого действия могут попасть в организм?
- а) с пищей и водой
 - б) через кожу
 - в) только при вдыхании воздуха
 - г) все варианты
7. От чего зависят размеры очага химического поражения?
- а) от способа применения отравляющих веществ
 - б) от типа отравляющих веществ
 - в) от рельефа местности
 - г) все варианты
8. Критериями боевой эффективности отравляющих веществ является:
- а) токсичность
 - б) быстрое действие
 - в) стойкость
 - г) все перечисленное
9. Дополните фразу: "Оружие массового поражения, действие которого основано на воздействии на организм человека токсических (ядовитых) веществ, называется _____".
- а) ядерным оружием
 - б) химическим оружием
 - в) биологическим оружием
10. Укажите среди приведенных ниже названий веществ те, которые применяются в качестве химического оружия
- а) аммиак
 - б) синильная кислота
 - в) хлорит бария
 - г) иприт
 - д) концентрированная азотная кислота
 - е) зарин
11. Установите соответствие названия отравляющего вещества (ОВ) и характера его воздействия на организм человека (ответ представьте цифрой с буквой):
- 1. ОВ нервно-паралитического действия
 - 2. ОВ раздражающего действия;
 - 3. ОВ психо-химического действия;
 - 4. ОВ общеядовитого действия
- а) аммиак;
 - б) синильная кислота;
 - в) VZ (Би-Зет);
 - г) хлорид бария;
 - д) зарин;
 - е) CS(Си-Эс).

12. Назовите отравляющие вещества кожно-нарывного действия
- зарин, зоман
 - фосген, дифосген
 - иприт, люизит;
 - Би-зет (BZ), ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты)
 - си-эс (CS), адамсит, хлорацетофенон
13. В какое время года стойкость химического оружия повышается?
- Зимой.
 - Летом.
 - Стойкость не зависит от температуры воздуха.
14. Установите соответствие названия отравляющего вещества (ОВ) и характера его воздействия на организм человека (ответ представьте цифрой с буквой):
- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. Иприт | а) камфарный запах |
| 2. Зарин | б) чеснок |
| 3. Си-эс | в) горький миндаль |
| 4. Фосген | г) прелое сено |
| 5. Синильная кислота | д) перец |
15. Антидоты – это
- средства профилактики инфекционных заболеваний при заражении.
 - вещества или препараты, способствующие нейтрализации или разрушению отравляющих веществ в организме.
 - вещества или препараты, способствующие выведению из организма или нейтрализации радиоактивных веществ
 - средства, направленные на выведение их организма или нейтрализацию отравляющих, радиоактивных веществ и биологических средств
16. Среди перечисленных укажите основной признак поражения синильной кислотой, который послужит вам сигналом для экстренного применения противоядия в ампуле:
- металлический привкус во рту
 - тяжесть в груди
 - ослабление зрения
 - учащенное сердцебиение
17. Агрегатное состояние раздражающих ОВ
- Жидкость
 - Твердое вещество
 - Газ
 - Маслянистая жидкость
18. Иприт в воде растворяется
- плохо
 - хорошо
 - не растворяется
19. Агрегатное состояние иприта
- маслянистая жидкость
 - жидкость
 - твердое вещество
 - газ
20. Когда и где было применено впервые в боевых условиях химическое оружие:
- во Франции во время великой французской революции под городом Тулуза
 - в Японии во время второй мировой войны в Хиросиме
 - в СССР во время великой отечественной войны на реке Днепр
 - в Бельгии во время первой мировой войны под городом Ипр

Вариант 2

1. Каковы основные признаки наружного кровотечения?

- а) медленное и тягучее кровотечение;
- б) быстрое и пульсирующее кровотечение;
- в) сильная боль в повреждённой 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 тёмно-красного цвета;
- д) слабость.

3. Каким образом наложить 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 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 неё 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) учащённый слабый пульс и частое дыхание;
- г) кашель с кровянистыми выделениями;
- д) повышение артериального давления;
- е) чувство неутолимого голода.

6. Кровотечение это-

- а) отравление АХОВ;
- б) дыхательная функция;
- в) повышенное артериальное давление;
- г) истечение кровью из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенки;
- д) перелом кости.

7. Как остановить обильное венозное кровотечение?

- а) наложить давящую повязку;
- б) наложить жгут;
- в) обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
- г) продезинфицировать спиртом и обработать йодом;
- д) посыпать солью.

8. При ранении сонной артерии необходимо срочно:

- а) наложить тугую повязку;
- б) наложить жгут;
- в) зажать пальцем артерию ниже раны.

9. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение

- а) паренхиматозное;

- б) венозное;
 - в) капиллярное;
 - г) артериальное.
10. Характерные признаки артериального кровотечения:
- а) кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй;
 - б) кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй;
 - в) кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель.
11. Артериальное кровотечение возникает при:
- а) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
 - б) поверхностном ранении;
 - в) неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.
12. Уменьшения кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:
- а) внутреннем кровотечении;
 - б) поверхностных ранениях;
 - в) любых ранениях конечности.
13. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:
- а) наложение давящей повязки;
 - б) пальцевое прижатие;
 - в) максимальное сгибание конечности;
 - г) наложение жгута;
14. При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь:
- а) обработать край раны йодом;
 - б) провести иммобилизацию конечности;
 - в) промыть рану перекисью водорода;
 - г) остановить кровотечение.
15. Жгут накладывается:
- а) при капиллярном кровотечении;
 - б) при артериальном и венозном кровотечении;
 - в) при паренхиматозном кровотечении.
16. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?
- а) наложить жгут на обработанную рану;
 - б) выше раны на 10-15 см;
 - в) на 15-20 см ниже раны;
 - г) на 20-25 см ниже раны;
 - д) ниже раны на 30 см.
17. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?
- а) наложить жгут на обработанную рану;
 - б) выше раны на 10-15 см;
 - в) ниже раны на 30 см;
 - г) на 20-25 см ниже раны;
 - д) на 10-15 см ниже раны.
18. На какой срок жгут накладывается летом?
- а) на час;
 - б) на 1 ч 30 мин;
 - в) на 2 часа;
 - г) на 2 ч 30 мин;
 - д) на 3 часа.
19. На какой срок жгут накладывается зимой?

- а) на час;
 - б) на 1 ч 30 мин;
 - в) на 2 часа;
 - г) на 2 ч 30 мин;
 - д) на 3 часа.
20. Вместо жгута можно использовать:
- а) давящую повязку;
 - б) закрутку;
 - в) холод к ране;
 - г) компресс.

Вариант 3

1. Что из перечисленного не является видом Вооруженных сил РФ (ВС РФ)?
- а) воздушно-десантные войска;
 - б) Военно-Морской Флот;
 - в) Сухопутные войска.
2. В соответствии со ст. 59 Конституции РФ «Защита Отечества является ... гражданина РФ» - определи, что было пропущено.
- а) правом и долгом;
 - б) правом и обязанностью;
 - в) долгом и обязанностью.
3. Военная доктрина РФ имеет:
- а) оборонительную направленность;
 - б) наступательную направленность;
 - в) оборонительно-наступательную направленность.
4. Верховным Главнокомандующим Вооруженными силами РФ является:
- а) Премьер-министр РФ;
 - б) министр обороны;
 - в) Президент РФ.
5. Указ о призыве и увольнении граждан с военной службы издает:
- а) Государственная Дума;
 - б) Президент РФ;
 - в) Правительство РФ.
6. Что из перечисленного не входит в компетенцию Совета Федерации?
- а) подготовка государственной программы вооружений;
 - б) утверждение указов Президента РФ о введении военного положения;
 - в) формирование госзаказа на закупку вооружения.
7. Что из перечисленного является функцией Государственной Думы?
- а) утверждение указов президента в области обороны;
 - б) принятие законов в области обороны;
 - в) формирование госзаказа на закупку вооружений.
8. Непосредственное руководство Вооруженными силами РФ министр обороны осуществляет через:
- а) министерство обороны;
 - б) Правительство РФ;
 - в) Генеральный штаб.
9. Что не является функцией Генерального штаба?
- а) осуществление разведывательной деятельности;
 - б) разработка предложений по военной доктрине;
 - в) организация материального снабжения ВС РФ.
10. Что не является обязанностью министра обороны?
- а) введение военного положения;
 - б) издание приказов и директив для ВС РФ;

- в) введение в действие правовых актов по различным вопросам жизни войск.
11. Что из перечисленного является функцией Министерства обороны?
- а) введение военного положения;
- б) разработка предложений по военной доктрине;
- в) принятие законов в области обороны.
12. Для обороны с применением средств вооруженной борьбы созданы:
- а) Государственная таможня;
- б) Вооруженные силы;
- в) Министерство по чрезвычайным ситуациям.
13. К решению задач обороны с применением средств вооруженной борьбы могут привлекаться:
- а) войска Гражданской обороны;
- б) вневедомственная охрана;
- в) налоговая инспекция.
14. Основным органом оперативного управления Вооруженными силами РФ является:
- а) Министерство обороны;
- б) Правительство РФ;
- в) Генеральный штаб.
15. Что из перечисленного не является родом войск Вооруженных сил РФ?
- а) Сухопутные войска;
- б) Ракетные войска стратегического назначения;
- в) Военно-космические войска;
16. Какой из перечисленных видов Вооруженных сил РФ является самым многочисленным?
- а) Военно-Космические Силы;
- б) Военно-Морской Флот;
- в) Сухопутные войска.
17. Какой из перечисленных родов войск не входит в состав Военно-Космических Сил (ВКС)?
- а) Мотострелковые войска;
- б) военно-воздушные силы;
- в) космические войска.
18. Какой из перечисленных родов войск не входит в состав Сухопутных войск (СВ)?
- а) морская пехота;
- б) ракетные войска и артиллерия;
- в) армейская авиация.
19. Какой из перечисленных родов войск не входит в состав Военно-Морского Флота (ВМФ)?
- а) морская пехота;
- б) фронтовая авиация;
- в) береговые ракетно-артиллерийские войска.
20. Какой род войск не несет постоянного боевого дежурства?
- а) военно-космические войска;
- б) воздушно-десантные войска;
- в) Ракетные войска стратегического назначения.