

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Одобрено

на заседании педагогического совета
колледжа

29 декабря 2020 г.
протокол № 4

Директор колледжа _____ А.Э. Чечулин

Утверждено

советом по учебно-методическим вопросам
и качеству образования

20 января 2021 г.
протокол № 6

Председатель _____ Д.А. Карх



КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование предмета
Наименование специальности

Основы безопасности жизнедеятельности
40.02.03 Право и судебное
администрирование

Форма обучения
Год набора

Очная
2021

Разработано
преподавателями

Г.М.Бельшевой
Л.В. Алешиной

Екатеринбург
2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите; - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

Метапредметных:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий; - развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; - формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;

Предметных:

- 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.

Основное содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий.

Раздел учебного предмета	Виды универсальных учебных действий
Основы безопасности жизнедеятельности	

Введение	<p>Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите.</p>
Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения	
Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.</p> <p>Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека.</p> <p>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины</p>
Вредные привычки и их профилактика.	<p>Обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.</p> <p>Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.</p>
Государственная система обеспечения безопасности населения	
Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	<p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.</p> <p>Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.</p> <p>Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.</p> <p>Объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС</p>

Автономное существование человека в природной среде	Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС). Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.
Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
Современный терроризм: формы, причины, источники, способы борьбы.	Характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.
Основы обороны государства и воинская обязанность	
История Вооруженных сил России	Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил
Организационная структура 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
Воинская обязанность	<p>Формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p> <p>Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.</p>
Основы медицинских знаний	
Понятие первой медицинской помощи.	Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь;

Первая доврачебная помощь. Травмы и кровотечения.	Моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара
Помощь при неотложных состояниях.	Характеристика основных признаков жизни и оказание доврачебной помощи
Основные инфекционные болезни, их классификация и определение.	Характеристика, пути передачи, профилактика инфекционных болезней (кишечных; инфекций, передаваемых половым путем, вирусных гепатитов, ВИЧ инфекций).

2. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Собеседование № 1.

Вопросы:

1. Роль дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для обеспечения своей безопасности в окружающей среде
2. Цели и задачи изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» при освоении профессий СПО и специальностей СПО

Самостоятельные и контрольные работы

Тестовые задания

Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни

Тест №1

Знания:

- общие понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- факторы, способствующие укреплению здоровья;
- вредные привычки, их влияние на здоровье человека;
- значение двигательной активности;

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

Тема 1.3 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Тест №2

Знания:

- понятие «чрезвычайных ситуаций», их классификация;
- природные чрезвычайные ситуации, механизмы их возникновения;
- экологические и иные последствия и меры безопасности;
- правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций;

1. Выберите правильный ответ:

Чрезвычайные ситуации природного характера — это такие ЧС, которые возникли вследствие:

- а). пожаров и разрушений;
- б). противоправных действий;
- в). применения оружия в условиях боевых действий;
- г). опасных природных явлений;

2. Выберите правильный ответ:

К метеорологическим опасным природным явлениям относятся:

- а) бури

- б) тайфуны
- в) землетрясения

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов:

Находясь на первом этаже здания, вы почувствовали первые толчки землетрясения. Вы должны:

- 1) спрятаться под стол, кровать или в плательный шкаф, закрыв лицо руками;
- 2) выпрыгнуть в окна или лоджии на землю и отбежать от здания;
- 3) собрать вещи и документы, а затем выбежать на улицу;
- 4) взять детей или беспомощного человека и срочно выбежать на улицу.

4. Укажите неверный ответ:

Если вы оказались в зоне лесного пожара, то, прежде всего, необходимо ...

- а) покинуть место пожара перпендикулярно направлению ветра;
- б) для преодоления недостатка кислорода пригнуться к земле, и дышать через мокрый платок;
- в) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- г) накрыть голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой и окунуться в ближайший водоем.

5. **Обстоятельства военного, экономического, криминального, политического и семейно-бытового характера относятся к ...**

- а) ЧС техногенного характера;
- б) ЧС природного характера;
- в) экологического характера;
- г) ЧС социального характера.

6. В условиях неконтролируемого увеличения общественной антропогенной доли потребления продукта биосферы может возникнуть ЧС _____ характера.

- а) военного;
- б) экономического;
- в) криминального;
- г) политического.

7. **Если тормозит машина и пассажиры просят показать им дорогу, следует ...**

- а) сесть в машину и показать дорогу;
- б) следует подойти поближе, подробно рассказать о дороге и показать её;
- в) пойти рядом с машиной, показывая дорогу;
- г) говорить с шофером и пассажирами, стоя на некотором расстоянии от машины.

8. Сложные уголовные виды деятельности, осуществляемые в широких масштабах организациями, имеющими внутреннюю структуру, получающие финансовую прибыль и приобретшие власть путем создания и эксплуатации рынков незаконных товаров и услуг, называются ...

- а) организованная преступность;
- б) бандитизм;
- в) экстремизм;
- г) терроризм.

9. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов:

Каковыми должны быть действия населения при угрозе урагана или смерча:

- а) принять меры противопожарной безопасности;
- б) закрыть чердачные и вентиляционные люки и отверстия;
- в) закрыть окна и форточки, стекла укрепить полосками бумаги или скотчем;
- г) закрепить все, что может быть унесено ураганом;
- д) укрыться в прочном надежном укрытии (подвал, ванна, санузел и т.д.);
- е) уехать в другой населенный пункт.

10. Выберите правильный ответ

Ветер большой разрушительной силы, значительной продолжительности и скоростью 32 м/с называется

- а) вихрем;
- б) торнадо;
- в) ураганом;
- г) смерч

Тест № 3.

Знания:

- единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
- история ее создания, предназначение, структура;
- задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций;

1. Какая из этих организаций была создана первой?

- А. РСЧС;
- Б. ГО;
- В. Корпус спасателей;
- Г. МЧС.

2. Законы и другие документы по вопросам защиты населения система РСЧС:

- А. Изучает;
- Б. Выполняет;
- В. Разрабатывает;
- Г. Согласовывает с Президентом РФ.

3. РСЧС функционирует в режимах (уберите лишнее):

- А. Боевой готовности;
- Б. Повседневной деятельности;
- В. Повышенной готовности;
- Г. Чрезвычайной Ситуации.

4. Какое из подразделений входит в состав РСЧС?

- А. Патрульно-постовая служба;
- Б. Лечебно-профилактическая служба;
- В. Поисково-спасательная служба.

5. Международное гуманитарное право в ходе ведения войны запрещает:

- А. Захватывать военное имущество сдавшегося противника;
- Б. Наносить серьезный или долговременный ущерб природной среде;
- В. Перевозить военнопленных не предназначенным для них транспортом.

6. Причиной взрывов на промышленных предприятиях может быть:

- А. Понижение давления в технологическом оборудовании, отсутствие специальных приборов, указывающих превышение концентрации химически опасных веществ;
- Б. Несвоевременное проведение ремонтных работ, повышение температуры и давления внутри производственного оборудования;
- В. Отсутствие специальных устройств удаления дыма, легкобрасываемых конструкций во взрывоопасных производствах, наличие инертных газов в зоне взрыва.

7. Объект, при аварии или разрушении которого могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами, это:

- А. Химически опасный объект;
- Б. Пожароопасный объект;
- В. Гидродинамически опасный объект;

7. Назвать закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:

- А. Федеральный закон «О гражданской обороне»;
- Б. Федеральный закон «Об обороне»;
- В. закон Российской Федерации «О безопасности»;
- Г. Федеральный закон «О защите населения и территорий от Чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

8. Какие пять уровней имеет РСЧС:

- А. объектовый, местный, территориальный, региональный, федеральный;
- Б. производственный, поселковый, территориальный, федеральный;
- В. объектовый, местный, районный, региональный, республиканский;
- Г. районный, поселковый, городской, объектовый, федеральный

10. Какой вид оружия относится к оружию массового поражения?

- А. спортивная;
- Б. ядерная;
- В. охотничье;
- Г. огнестрельное;
- Д. холодная.

Тема 2.1 История Вооруженных сил России

Тест №4

Знания:

- история создания Вооруженных Сил России.
- организация вооруженных сил Российского государства на разных исторических этапах;
- военные реформы в России;

1.В борьбе с боярским самовластием в 50 гг. XVIв. Иван Грозный

1. Частично ограничил местничество;
2. Ликвидировал систему боярских кормлений;
3. Создал органы местного самоуправления;
4. Верно все указанное.

2. Постоянное стрелецкое войско с огнестрельным оружием стали создавать:

1. Еще в период борьбы с Ордой;

2. При царевне Софье;
3. В 50-х годах XVI в. во время реформ Ивана IV;
4. Первый полк стрельцов участвовал в Куликовской битве.

3. Что нельзя отнести к военной реформе Ивана IV?

1. Создание избранной тысячи;
2. Принятие Уложения о службе;
3. Создание российского флота;
4. Создание стрелецких полков.

4. Новые органы управления, созданные при Петре I и заменившие систему приказов, назывались

1. Министерства
2. Ведомства
3. Коллегии
4. Привилегии

5. Что из названного относилось к военным реформам Петра I?

1. Создание первых полков нового строя;
2. Введение рекрутской повинности;
3. Создание школ для подготовки сухопутных и морских офицеров;
4. Введение всеобщей воинской повинности;
5. учреждение Сената;
6. создание военной коллегии.

6. Какой документ, принятый в правление Петра I, определял порядок работы коллегий?

1. Главный магистрат.
2. Генеральный регламент.
3. "Табель о рангах".
4. Высочайший указ.

7. Когда или кем был введен термин "защитника отечества"?

1. Петром I;
2. Иваном Грозным;
3. Милютиным;
4. В 1917г.

8. Главным в военной реформе Александра II было

1. Отмена поместного войска;
2. Создание военного флота;
3. Переход от рекрутского набора в армии к всеобщей воинской повинности;
4. Создание стрелецкого войска.

9. По какому принципу формировалась Красная Армия в 1917г.

1. По рекомендациям от партийных организаций;
2. По рекомендациям от войсковых, партийных организаций;
3. По рекомендациям от войсковых, партийных и профсоюзных организаций
4. По принципу добровольности и рекомендациям от войсковых, партийных и профсоюзных организаций.

10. С какого времени 23 февраля стал отмечаться как День Защитника Отечества?

1. С февраля 1918г.
2. С 29.01.18.
3. С 1992 г.
4. С 1991г.

Тема 2.3. Военная обязанность

Тест №5

Знания:

- основные понятия о военной обязанности;
- воинский учет, его организация и предназначение;
- обязанности граждан по воинскому учету;

1. Что такое оборона Российской Федерации?

- а. Военное учреждение;
- б. Военные законы;
- в. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооружённому нападению на противника;
- г. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.

2. Дополни предложение.

Воинская обязанность-это...

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

3. Что предусматривает воинская обязанность граждан в период мобилизации, военного положения и в военное время?

- а. отсрочку от военной службы;
- б. призыв на военную службу;
- в. прохождение военной службы;
- г. военное обучение;
- д. призыв на военные сборы и их прохождение.

4. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, не являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?

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

5. Что предусматривает обязательная подготовка к военной службе?

- а. подготовку по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях и учебных пунктах органов местного самоуправления,
- б. участие в военно-патриотической работе и подготовку в военно-патриотических объединениях;
- в. членство в какой-либо организации, имеющей военную направленность;
- г. овладение одной или несколькими военно-учётными специальностями;
- д. прохождение медицинского освидетельствования.

6. Какая может быть вынесена оценка по результатам профессионального психологического отбора о пригодности гражданина к исполнению обязанностей в сфере военной деятельности?

- а. рекомендуется вне очереди - высшая категория профессиональной пригодности;
- б. рекомендуется в первую очередь – первая категория профессиональной пригодности;
- в. рекомендуется – вторая категория профессиональной пригодности;
- г. рекомендуется условно – третья категория профессиональной пригодности;
- д. не рекомендуется – четвертая категория профессиональной пригодности.

7. Что рекомендуется делать гражданам в рамках добровольной подготовки к военной службе?

- а. ежедневно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики
- б. заниматься военно-прикладными видами спорта;
- в. обучаться по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в ВУЗах.
- г. обучаться в соответствии с дополнительными образовательными программами.

8. Из приведенных волевых качеств определите те, которые необходимы для выполнения воинского долга.

- а. выдержка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей;
- б. агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам;
- в. терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям.

9. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов – это:

- а. патриотизм; б. героизм; в. воинский долг.

10. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:

- а. победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 г.;
- б. разгрома Советской Армией немецко-фашистских войск под Сталинградом в 1943;
- в. снятие блокады города Ленинграда в 1944 г.

Тема 2.5 Первая доврачебная помощь. Травмы и кровотечения.

Тест №6

Знания:

- основы медицинских знаний;
- оказание первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений);
- основные инфекционные заболевания и их профилактика;

1. Каковы основные признаки наружного кровотечения?

- а. медленное и тягучее кровотечение;
- б. быстрое и пульсирующее кровотечение;
- в. сильная боль в поврежденной части тела;
- г. кровь ярко-красного цвета;
- д. кровь темно-красного цвета.

Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни

Практическая работа № 1 «Способы оценки состояния физического здоровья»

Знать:

- основные составляющие здорового образа жизни;
 - влияние **состояния физического здоровья** на безопасность жизнедеятельности человека;

Уметь:

- самостоятельно определять основные показатели физического состояния;
 - выявлять причинно-следственные связи значения измеренных показателей и снижения уровня здоровья;

Цели:

1. Оценка состояния здоровья организма.
2. Определение причин снижения уровня здоровья, связанных с образом жизни.

Оборудование: секундомер, прибор для измерения артериального давления

Порядок выполнения работы:

А. Оценка ЧСС проводится путем измерения пульса в течение 1 минуты в положении сидя. Проводить измерения пульса можно на запястье или на сонной артерии, фиксируя время измерения по секундомеру. Мой пульс составляет _____ ударов в минуту.

Сравнительные данные ЧСС приведены в таблице 1.

Таблица 1. ЧСС у начинающих физкультурников

Возраст, лет	ЧСС, уд/мин
12	80
13	78
14	76
15	74
16	71
17	67
18	66

Пульс менее 60 уд/мин часто регистрируется в покое у спортсменов (марафонцев, лыжников, велосипедистов).

Частота пульса менее 40 в минуту в покое может быть следствием патологических изменений в сердце.

Пульс выше 90 ударов в минуту в покое обычно также указывает на патологию сердца.

Б. Сравнение артериального давления (АД) учащихся с должным производится при наличии данных. При наличии прибора для измерения АД можно провести измерение АД. Мое АД составляет ____ / ____ мм.рт. ст.

Таблица 2. Должные величины АД в зависимости от возраста

Возраст, лет	АД (мм.рт. ст.)	
	систолическое	диастолическое
7	94,9	53,2
8	96,6	54,8
9	98,3	56,4
10	100,0	58,0
11	101,7	59,6

12	103,4	61,2
13	105,1	62,8
14	106,8	64,4
15	108,5	66,0
16	110,2	67,6
17	111,9	69,2
18	113,6	70,8

В. Определение приспособляемости к нагрузке сердечно-сосудистой системы с помощью индекса Руфье. Для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы с помощью индекса Руфье проводят три измерения пульса:

1. Учащиеся в положении сидя после пятиминутного отдыха измеряют пульс P_1 в течение 15 секунд. Команду начала и конца отсчета пульса дает учитель, пользуясь секундомером.

2. Учащиеся по команде учителя одновременно выполняют 30 приседаний за 45 секунд [4]. Сразу после выполнения приседаний в первые 15 секунд учащиеся измеряют пульс P_2 . Этот этап проходит организованнее, если приседания вместе с учащимися выполняет учитель, задавая темп приседаний и контролируя время по секундомеру.

3. Третье измерение пульса P_3 учащиеся проводят также сидя в течение последних 15 секунд первой минуты отдыха после выполнения приседаний. Измерение пульса проводится также по команде и под контролем учителя.

4. Результаты измерений записываются в таблицу 4:

Таблица 3. Показания пульса

Измерения	Показания (удары за 15 сек)	R
P_1		
P_2		
P_3		

5. Вычисления.

Индекс Руфье (R) вычисляется по формуле:

$$R = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10};$$

6. Приспособляемость к нагрузке в зависимости от величины индекса Руфье.

Приспособляемость к нагрузке	Значение R
<i>отличная</i>	≤ 0
<i>хорошая</i>	0 – 5
<i>посредственная</i>	6 – 10
<i>слабая</i>	11 – 15
<i>неудовлетворительная</i>	≥ 15

Выводы: Сделать выводы исходя из целей данной работы путем сравнения собственных показателей с рекомендуемыми значениями параметров здоровья

Тема 1.3 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Практическая работа № 2 «Изучение классификации чрезвычайных ситуаций»

Знать:

- понятие «чрезвычайная ситуация»;
- классификация распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

Уметь:

- анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера;
- выявлять причины их возникновения и возможные последствия;
- проектировать модели личного и коллективного безопасного поведения;

Цель. Закрепление теоретических знаний о классификации ЧС и приобретение практических умений в составлении памяток поведения населения в ЧС

Задачи.

1. Заполнить таблицу «Классификация ЧС»
2. Составить памятки поведения населения в ЧС
3. Заполните таблицу «Классификация ЧС»
4. Составьте памятки поведения населения в ЧС

Контрольные вопросы.

1. Что означает ЧС?
2. Перечислите ЧС по природе возникновения.
3. Перечислите ЧС по масштабам распространения последствий.
4. Перечислите ЧС по причине возникновения.
5. Перечислите ЧС по скорости развития
6. Перечислите ЧС по ведомственной принадлежности.
7. Дайте характеристику ЧС природного происхождения.
8. Дайте характеристику ЧС техногенного характера.

Практическая работа №3 «Решение ситуационных задач по ФЗ №65 «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»**Знать:**

- определение РСЧС, предназначение, структура;
- задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций

Уметь:

- выявлять причины и последствия возникновения;
- проектировать способы защиты населения и территорий от ЧС;

Цель. Закрепление теоретических знаний о РСЧС, о защите населения и территорий от ЧС и приобретение практических умений в решении ситуационных задач.

Задачи.

1. Закрепить знания о защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.

2. Развивать умения принимать правильные решения при ЧС.

3. Закрепить умения решать ситуационные задачи.

Задание.

1. Изучить ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

2. Составить конспект.

3. Решить ситуационные задачи:

Действия при сходе снежной лавины

Действия при обвалах оползнях селях

Действия во время землетрясения на улице и в помещении

Действия при завале обломками

Действия при урагане, смерче или буре

Действия при угрозе цунами
Действия при наводнении
Действия при лесном пожаре
Действия при автомобильной аварии
Действия при отравлении аммиаком
Действия при разливе в помещении ртути
Действия при аварии на радиационно-опасных объектах
Контрольные вопросы.

1. Сколько глав, статей содержит закон?
2. Когда вступил в силу ФЗ?
3. Какие основные понятия раскрываются в 1 статье?
4. В какой статье раскрываются обязанности организаций в области защиты населения и территорий от ЧС? Перечислите их.
5. В какой статье раскрывается подготовка населения в области защиты от ЧС.
6. Каким образом проводится пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от ЧС?

Тема 1.5 Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

Практическая работа №4 «Планирование и проведение мероприятий гражданской обороны»

Знать:

- гражданская оборона, основные понятия, задачи гражданской обороны;
- структура и органы управления гражданской обороной;

Уметь:

- осуществлять самостоятельный поиск, анализ и отбор информации с использованием различных источников;
- воспринимать и перерабатывать информацию из нормативных источников для планирования и решения задач безопасности;

Цель. Закрепление теоретических знаний о ГО и приобретение практических умений работать с ФЗ, планировать мероприятия ГО.

Задачи.

1. Закрепить знания о ГО
2. Изучить материал по составлению плана ГО
3. Составить план мероприятий по ГО

VI. Задание.

1. Ответить на вопросы по ФЗ «О гражданской обороне»
2. В практических тетрадях начертить схему организации ГО в учебном заведении.
3. Изучить план мероприятий, схему оповещения, составить план мероприятий по ГО.

Контрольные вопросы.

1. Назначение и задачи ГО.
2. Кто является начальником штаба ГО?
3. Какие формирования ГО создаются в учебном учреждении?
4. Как составить план оповещения?
5. Где осуществляется подготовка формирований ГО?

Практическая работа №5 «Планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики»

Знать:

- планирование и организация выполнения эвакуационных мероприятий;

- порядок проведения эвакуационных мероприятий на объекте экономики;

Уметь:

- практически применять знания по эвакуационным мероприятиям;
- составлять план оповещения, план эвакуации;

Цель. Закрепление теоретических знаний по планированию и организации выполнения эвакуационных мероприятий на объекте экономики и приобретение практических умений по эвакуационным мероприятиям.

Задачи.

1. Закрепить знания об эвакуационных мероприятиях.
2. Научиться составлять план оповещения, план эвакуации

Задание.

1. Составить план ответа по теме.
2. Составление плана оповещения, плана эвакуации.
3. Эвакуация из помещения в различных ситуациях.

Тема 1.6 Современный терроризм: формы, причины, источники, способы борьбы.

Практическая работа №6 «Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму»

Знать:

- понятие терроризма, террористической деятельности, террористического акта;
- правила безопасного поведения при угрозе террористического акта;
- алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств;

Уметь:

- применить правила поведения при угрозе террористического акта;
- применить знания и практические навыки поведения при обнаружении взрывных устройств;

Цель. Закрепление теоретических знаний о терроризме и приобретение практических навыков поведения при обнаружении взрывных устройств.

Задачи.

1. Закрепить теоретические знания о терроризме.
2. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

Задание.

1. Просмотреть учебный фильм.
2. Изучить ФЗ «О противодействии терроризму».
- Выписать основные понятия из ст. 3 ФЗ «О противодействии терроризму».
3. Изучить памятку по действиям при террористических актах.
4. Составить алгоритм поведения при обнаружении взрывных устройств.

Контрольные вопросы

1. Что такое терроризм?
2. Что включает в себя террористическая деятельность?
3. Раскройте понятие террористического акта.
4. Что означает противодействие терроризму?
5. Контртеррористическая операция это?
6. Для чего применяются Вооруженные Силы Российской Федерации в борьбе с терроризмом?
7. Кто принимает решение о применении Вооруженными Силами Российской Федерации вооружения с территории Российской Федерации против находящихся за ее пределами террористов и (или) их баз?

8. Перечислите категории лиц, участвующих в борьбе с терроризмом, подлежащих правовой и социальной защите.
9. Ответственность организаций за причастность к терроризму.
10. Вознаграждение за содействие борьбе с терроризмом

Тема 2.1. История Вооруженных сил России

Практическая работа №7 «История создания Вооруженных сил России»

Знать:

- историю создания Вооруженных Сил России;
- основные реформы Вооруженных сил Российского государства;

Уметь:

- использовать знания истории создания и развития Вооруженных Сил России для понимания структуры и реформ современной армии России;

Цель: рассмотреть историю создания Вооружённых Сил Российской Федерации.

Задачи:

1. Закрепить знания об истории возникновения и развития Вооружённых Сил Российской Федерации.
2. Рассмотреть основные военные реформы государства и их особенности в разные исторические периоды Российского государства.

Задание: Заполните таблицу основных реформ вооруженных сил Российского государства.

Годы проведения реформ	Руководитель проводимых реформ	Основное проведение реформ
1550-1571		
1701-1711		
1864-1874		
1905-1912		
1917-1918		
1937-1939		
1941-1945		
90-е годы 20в		
начало 21в		

Контрольные вопросы:

1. Назовите наиболее важные военные реформы, проведенные в России до начала 20 века.
2. В чем заключались военные реформы Ивана Грозного?
3. С какой целью была проведена военная реформа при Петре I?
4. Какими причинами были вызваны военные реформы в России во второй половине 19 в.?
5. Какую структуру имели Вооружённые Силы СССР после Великой Отечественной войны?

Тема 2.2 Организационная структура Вооруженных сил России

Практическая работа №8 «Определение роли Вооружённых Сил РФ как основы обороны государства»

Знать:

- основа военной организации государства;
- организационная структура Вооруженных Сил;
- функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России;

Уметь:

- применять полученные знания для решения практических задач: составлении обобщающих схем решение;

Цель. Закрепление теоретических знаний о роли ВС РФ как основы обороны государства и приобретение практических умений в составлении обобщающих схем.

Задание.

1. Выписать основные формулировки:

2. Составить схему организации Вооруженных Сил Российской Федерации с указанием видов и родов войск.

3. Укажите их предназначение и вооружение.

Контрольные вопросы.

1. Что понимается под обороной?
2. С какой целью создаются ВС РФ?
3. Что включает в себя организация обороны?
4. Что составляет основу военной организации государства?
5. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области обороны.
6. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.
7. Состояние войны.
8. Военное положение.
9. Мобилизация.

Практическая работа №9 «Определение правовой основы военной службы»

Знать:

- общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих
- общие права и льготы военнослужащих
- виды ответственности, установленной для военнослужащих

Уметь:

- применение полученных знаний для формирования практических умений работать с нормативными документами.

Цель. Закрепление теоретических знаний о правовой основе и приобретение практических умений работать с нормативными документами.

Задание.

1. Составить тезисный конспект.

2. Конституция Российской Федерации закрепляет обязанность гражданина защищать свое Отечество. В ст.59 Конституции указывается, что: (выписать в тетрадь)

Контрольные вопросы.

1. Военная служба связана с рядом правоограничений и прямых запретов для военнослужащих.
2. Основу правового регулирования, учитывающего специфику прохождения в них военной службы, составляют какие федеральные законы?

Практическая работа №10 «Выявление порядка подготовки военных кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации»

Знать:

- порядок подготовки для поступления в военные образовательные учреждения;
- виды военных образовательных учреждений профессионального образования Министерства обороны РФ;
- проведение профессионального отбора среди для поступления в военные учебные заведения;

Уметь:

- составлять опорные схемы по изученному материалу;
- использовать полученные знания для решения профессиональных задач;

Цель. Углубить знания о существующей системе подготовки военных кадров в военных образовательных учреждениях профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации и порядке поступления в военные образовательные учреждения, приобретение умений составлять опорные схемы по изученному материалу.

Задачи.

1. Выявить порядок подготовки военных кадров ВС РФ.
2. Составить опорную схему «Как стать офицером Российской армии»

Опорная схема представляет собой словесно-графическое отображение учебного материала, логически разделенного на основные и второстепенные элементы.

Применяя устно – графическое изложение материала учащийся взаимодействует с другими членами коллектива при выделении главных элементов схемы, ее второстепенных частей, выстраивании между ними логических взаимосвязей, проявлении творческой инициативы. Это позволяет ориентироваться в изученном материале, так как ученик сам участвует в процессе получения информации. В результате изучения той или иной темы учащийся придумывает форму схемы и заполняет её.

Контрольные вопросы.

1. Виды военных образовательных учреждений профессионального образования Министерства обороны РФ.
2. Порядок подготовки для поступления в военные образовательные учреждения.
3. Проведение профессионального отбора среди кандидатов для поступления в военные учебные заведения.
4. Предметы (дисциплины), по которым проводятся вступительные экзамены.

Практическая работа №11 «Изучение основных видов вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО»

Знать:

- основные виды вооружения, военной техники, специального снаряжения состоящих на вооружении ВС РФ;

Уметь:

- применить навыки разборки, сборки автомата Калашникова, стрельбы из пневматического оружия;

Цель. Закрепление теоретических знаний об основных видах вооружения, военной техники, специального снаряжения состоящих на вооружении ВС РФ, приобретение практических навыков разборки, сборки автомата Калашникова, стрельбы из пневматического оружия.

Задачи.

1. Познакомиться с основными видами вооружения.
2. Научиться разбирать, собирать автомат.
3. Научиться стрелять из пневматического оружия.

Задание.

1. Просмотреть видеофильм
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Записать в тетрадь порядок разборки, сборки автомата.

Контрольные вопросы.

1. Характеристика нового русского автомата.
2. Что планируется в рамках государственной программы вооружения до 2020 г?

Тема 2.3 Воинская обязанность

Практическая работа №12 «Отработка порядка приема Военной присяги»

Знать:

- значение и порядок приема Военной присяги;
- текст Военной присяги;

Уметь:

- рассказать присягу наизусть;

Цель. Закрепление теоретических знаний о порядке приема Военной присяги, заучивание Военной присяги наизусть.

Задачи.

1. Закрепить теоретические знания о порядке приема Военной присяги.
2. Выучить слова Военной присяги наизусть

Задание.

1. Просмотреть презентацию.
2. Просмотреть видеофильм
3. Записать слова присяги в тетрадь для практических работ
4. Рассказать присягу наизусть

Контрольные вопросы.

1. Что такое присяга?
2. Каким законом утвержден текст ныне действующей военной присяги?
3. В каком Уставе описана процедура приведения к военной присяге?
4. Расскажите слова присяги наизусть.

Практическая работа №13 «Изучение примеров героизма и воинского товарищества российских воинов»

Знать:

- основные понятия и определения патриотизма российского гражданина и воина;
- воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите;
- значение воинского товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений;

Уметь:

- привести личные или исторические примеры героизма, патриотизма и воинского товарищества;

Цель. Закрепление знаний о героизме, воинском товариществе и приобретение практических умений при работе с учебником.

Задачи.

1. Изучить материал учебника.
2. Составить тезисный конспект
3. Ответить на контрольные вопросы.

Задание.

1. Прочитать материал учебника

2. Составить тезисный конспект.

3. Ответить на вопросы.

Контрольные вопросы.

1. Назовите основные понятия и определения патриотизма российского гражданина и воина.
2. В чем выражается воинский долг военнослужащих ВС РФ?
3. Каково значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений?

Тема 2.4 Понятие первой медицинской помощи.

Практическая работа №14 «Оказание реанимационной помощи»

Знать:

- алгоритм реанимационной помощи;
- признаки клинической смерти;
- способы искусственной вентиляции легких;

Уметь:

- проводить искусственную вентиляцию легких;
- проводить непрямой массаж сердца;

Цель. Закрепление теоретических знаний по проведению реанимационной помощи, приобретение практических умений искусственной вентиляции легких, непрямого массажа сердца.

Задачи.

1. Составить алгоритм проведения реанимации.

2. Научиться проводить искусственную вентиляцию легких, непрямой массаж сердца на тренажере.

Задание.

1. Изучить материал учебника

2. Составить алгоритм реанимационной помощи.

3. Проведение реанимационной помощи на тренажере - Гоша.

Контрольные вопросы.

1. Что означает терминальное состояние?

2. Сколько терминальных состояний знаете?

3. Опишите терминальные состояния.

4. Признаки клинической смерти.

5. Этапы реанимации.

6. Назовите способы искусственной вентиляции легких.

Тема 2.5 Первая доврачебная помощь. Травмы и кровотечения.

Практическая работа №15 «Первая медицинская помощь при кровотечениях»

Знать:

- понятие кровотечения;
- виды кровотечений;
- способы остановки кровотечений;

Уметь:

- применить соответствующий способ остановки кровотечения в зависимости от вида кровотечения;

Цель. Закрепление теоретических знаний оказания помощи при кровотечениях, переломах, профилактике осложнений ран, приобретение практических умений наложения повязок, закрутки, шин.

Задачи.

1. Научиться останавливать кровотечение при помощи закрутки.
2. Научиться накладывать повязки на голову, руки, ноги.
3. Научиться накладывать шины

Задания

1. Изучить материал учебника. Ответить на контрольные вопросы письменно.
2. Работа в парах: наложить закрутку, применить соответствующий способ остановки кровотечения в зависимости от вида кровотечения.

Контрольные вопросы.

1. Дайте формулировку кровотечению.
2. Перечислите виды кровотечений.
3. Что такое асептика?
4. Что такое антисептика?
5. Перечислите виды ран.
6. Какие способы остановки кровотечений существуют?

Практическая работа № 16 «Оказание первой помощи пострадавшим»

Знать:

- понятие травм и их виды;
 - правила первой помощи при различного рода травмах;
- правила наложения повязок различных типов;

Уметь:

- применить практические навыки при наложении повязок на раны, наложении шин;

Цель:

1. Изучить объем и последовательность оказания первой медицинской помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах).
2. Привить практические навыки при наложении повязок на раны, наложении шин.

Задание.

1. Наложение первичной повязки: на голову «чепцом»

Статист располагается в удобном для наложения повязки положении. По заданию и команде преподавателя учащиеся накладывают указанную повязку пострадавшему. Выполнение норматива завершается закреплением конца бинта.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Неправильное положение бинта в руках; нарушение стерильности; наложение повязки не на ту область (сторону), не закрепление повязки.

Время выполнения норматива. Повязка «чепец» на голову: отлично — 2 мин 30 с,

2. Иммобилизация плеча, предплечья, бедра, голени подручными средствами при переломах.

Статист при иммобилизации верхней конечности сидит, при иммобилизации нижней конечности лежит. Табельные средства иммобилизации верхней конечности: шины Крамера (длина 60 см, ширина 10 см) и (длина 110 см и ширина 12 см). Подручные средства иммобилизации: полоски фанеры, рейки и др. длиной 30—50 см, 70—150 см, а также бинты, косынки и вата — в нужном количестве лежат на столе.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Плохо подогнаны подручные средства иммобилизации; неправильное положение, приданное конечности; имеется

подвижность в двух близлежащих к перелому суставах (при переломах бедра неподвижными должны быть тазобедренный, коленный и голеностопный суставы); при иммобилизации плеча и предплечья рука не подвешена на косынке.

Время выполнения нормативов.

Иммобилизация при переломе плеча: отлично — 4 мин, хорошо — 4 мин 30 с, удовлетворительно — 5 мин. Иммобилизация при переломе предплечья: отлично — 2 мин 40 с, хорошо — 3 мин 10 с, удовлетворительно — 3 мин 40 с. Иммобилизация при переломе бедра: отлично — 4 мин 45 с, хорошо — 5 мин 30 с, удовлетворительно — 6 мин. Иммобилизация при переломе голени: отлично — 4 мин, хорошо — 5 мин, удовлетворительно — 6 мин.

Контрольные вопросы.

1. Первая медицинская помощь и ее значение.
3. Правила и приемы наложения бинтовых повязок.
4. Виды бинтовых повязок.
5. При каких травмах применяется пакет перевязочный индивидуальный?
6. Первая медицинская помощь при ушибах.
7. Какие существуют травмы?
8. Первая медицинская помощь при растяжении связок и вывихах.
9. Первая медицинская помощь при переломах.
10. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов.

Тема 2.6 Помощь при неотложных состояниях.

Практическая работа № 17 «Оказание первой медицинской помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах)»

Знать:

- понятие травм и их виды;
- правила первой помощи при различного рода травмах;

Уметь:

- определять вид полученной травмы у пострадавшего;
- оказать необходимую помощь при определенном виде травмы;

Цель. Закрепление теоретических знаний оказания помощи при неотложных состояниях (ушибах, вывихах, переломах).

Задание:

Заполните таблицу:

Закрытые повреждения, признаки и ПМП

Название	Ушиб	Растяжение связок	Вывих	Перелом закрытый
Определение				
Признаки				
Оказание помощи				

Темы рефератов и сообщений

Раздел 1

Тема 1.2 Вредные привычки и их профилактика

1. Что мы знаем о табачном дыме.
2. Можно ли побороть вредные привычки.

3. Алкоголь – причина многих бед.
4. Вредные привычки в моей семье.
5. Вредные привычки и наше будущее.
6. Детство и алкоголь.
7. Последствия наркомании.
8. Наркомания – привычка или болезнь?
9. Табакокурение и его влияние на организм.

Тема 1.3 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

1. Правила поведения при наводнении.
2. Правила поведения при ДТП.
3. Правила поведения при пожаре и обрушении здания.
4. Правила поведения при землетрясении.
5. Правила поведения при химической аварии.
6. Правила поведения при радиационной аварии.
7. Правила поведения при отравлении аварийными химически опасными веществами.
8. Оповещение населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях
9. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Раздел 2

Тема 2.1 История Вооруженных сил России

1. Вооруженные силы Московского государства в XIV—XV веках.
2. Военная реформа Ивана Грозного.
3. Военные реформы Петра I.
4. Военные реформы в России во второй половине XIX века
5. Создание советских Вооруженных Сил.

Тема 2.3 Военная обязанность

1. Рода и виды Вооруженных сил РФ.
2. Войска, не входящие в состав вооруженных сил России. Их задачи.
3. Обязанности и права призывников.
4. Военная обязанность граждан в условиях мобилизации.
5. Служба по контракту.
6. Назначение и особенности альтернативной гражданской службы.
7. Анализ особенностей воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил.
8. Значение и сущность воинской дисциплины.
9. Обязанности и права призывников.
10. Качества личности военнослужащего.
11. Дни воинской славы
12. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.
13. Дни воинской славы России – дни славных побед.
14. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.
15. Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.

Тема 2.7 Основные инфекционные болезни, их классификация и определение.

1. Основные инфекционные болезни. Проявление. Способы лечения. Профилактика.
2. Классификация инфекционных болезней.
3. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.
4. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.
5. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.

3.МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к дифференцированному зачету, 2 семестр

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Вредные привычки и их профилактика.
3. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
4. Значение двигательной активности для здоровья человека
5. Знания, умения и навыки, необходимые для автономного существования человека в природных условиях
6. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, защита населения от их последствий.
7. Способы оказания первой помощи пострадавшим в условиях автономного существования.
8. Основные способы охоты и рыбной ловли в условиях автономного существования.
9. Основные способы подачи сигналов помощи.
10. Правила поведения в группе в условиях автономного существования
11. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
12. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
13. Терроризм: основные понятия и признаки.
14. Правовые основы борьбы с терроризмом.
15. Правила поведения при угрозе террористического акта и захвате в заложники
16. Правила поведения в зоне локальных конфликтов
17. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
18. РСЧС, история создания, предназначение, структура и задачи.
19. Гражданская оборона, основные понятия и определения, структура и задачи ГО.
20. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.
21. Основные правила оказания первой помощи пострадавшим.
22. Первая помощь при остановке сердца. Сердечно-легочная реанимация.
23. Первая медицинская (доврачебная) помощь при ожогах различной степени тяжести.
24. Первая медицинская (доврачебная) помощь при переломах конечностей.
25. Первая медицинская (доврачебная) помощь при различных (артериальных и венозных) кровотечениях.
26. Первая медицинская (доврачебная) помощь при потере сознания, обмороке.
27. Инфаркт, его первые признаки и неотложная помощь до приезда врачей.
28. Инсульт: его причины, основные признаки и правила оказания первой помощи.
29. Алгоритм действий при подозрении на сотрясение головного мозга.
30. Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.
31. Первая медицинская (доврачебная) помощь при утоплении.
32. Первая медицинская (доврачебная) помощь при обморожении.
33. Первая медицинская (доврачебная) помощь при солнечном или тепловом ударе.
34. Первая помощь при поражении электрическим током.
35. Первая помощь при ранениях и травмах. Наложение повязок и жгута-повязки
36. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации, ее связь с историей и становлением Российского государства
37. Основные задачи современных Вооруженных Сил России.
38. Роль и место Вооруженных Сил Российской Федерации в системе обеспечения национальной безопасности страны.
39. Основные понятия о воинской обязанности

40. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил, рода войск Другие войска. Их состав и предназначение.
41. Подготовка граждан к военной службе (Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе).
42. Статус военнотружашего, его права и свободы.
43. Организация призыва на военную службу
44. Военная служба по призыву; ее особенности.
45. Особенности военной службы по контракту.
46. Альтернативная гражданская служба.
47. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе
48. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации
49. Основные виды и особенности воинской деятельности
50. Воинская дисциплина, ее сущность и значение

Примеры практических заданий на дифференцированном зачете

1. Вы смотрите телевизор, внезапно пропало изображение, послышалось гудение, ощущается запах гари. Ваши действия.
2. Зайдя в подъезд дома, вы ощутили сильный запах дыма. Ваши действия.
3. Возвращаясь домой, вы обнаружили, что дверь квартиры взломана или открыта. Ваши действия.
4. Открыв дверь квартиры, вы обнаружили в ней посторонних. Ваши действия.
5. Слышится шум и крик о помощи в подъезде вашего дома. Ваши действия.
6. На вас совершенно нападение в лифте. Ваши действия.
7. В здании вас застало землетрясение. Ваши действия.
8. Получен сигнал об угрозе затопления или наводнения. Ваши действия.
9. Произошел взрыв на автономной электростанции, возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.
10. В районе вашего проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.
11. Какие меры предосторожности необходимо предпринять, собираясь на прогулку в лес?
12. Какие действия вы предпринимаете, если заблудились в лесу?
13. Ваши действия при нападении собаки.
14. Вы решили искупаться в незнакомом водоеме, какие меры предосторожности необходимо принять?
15. Вам необходимо пересечь водоем по льду. Как это правильно сделать?
16. Какие меры безопасности предпримите, возвращаясь поздно вечером домой?
17. Загорелся магнитофон. Вилка из розетки не вытаскивается - Ваши действия.
18. Вернувшись домой, вы ощутили запах газа в квартире. Ваши действия.
19. В чем заключается криминогенная опасность общественного транспорта? Какие меры безопасности необходимо соблюдать при пользовании им?
20. Какие опасные ситуации могут возникнуть в подъезде дома? Какие правила безопасного поведения необходимо соблюдать при входе в подъезд и квартиру?
21. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при сотрясении головного мозга:
 - 1) Срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову положить холод; 2) наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение; 3) дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение.
22. Составьте алгоритм оказания экстренной реанимационной помощи пострадавшему:
 - 1) положить пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность; 2) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность; 3) провести прекардиальный удар

в область грудины; 4) приступить к непрямому массажу сердца и вентиляции легких, вызвать «скорую помощь».

23. Во время грозы рядом с группой людей ударила молния, один человек упал. При осмотре пострадавшего на его теле обнаружили обширные красные полосы и явное отсутствие признаков жизни. Каковы Ваши действия?

24. Определите последовательность оказания первой помощи при химическом ожоге щелочью:

1) Промыть кожу проточной водой; 2) промыть пострадавшее место 1-2%-ным раствором уксусной или лимонной кислоты; 3) удалить одежду, пропитанную щелочью; 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение; 5) дать обезболивающее средство.

25. Составьте алгоритм оказания первой помощи при вывихах:

1) Обеспечить поврежденной конечности покой; 2) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питье; 3) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство; 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

26. Как оказать первую помощь при закрытых переломах?

1) Провести иммобилизацию места перелома; 2) устранить искривление конечности; 3) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство; 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

27. Составьте алгоритм наложения жгута при артериальном кровотечении:

1) Прижать пальцем артерию ниже кровотечения; 2) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань; 3) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения; 4) доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение; 5) на 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

28. Оцените приведенную ниже ситуацию с точки зрения правильности оказания первой помощи. Какие ошибки были сделаны пострадавшим и его окружением?

В природном парке мужчину укусила гадюка. Друзья начали оказывать ему первую помощь. В аптечке был антигистаминный препарат, такие дают в первую очередь при укусах змей. Друг начал отсасывать яд из раны. Давали пить воду, наложили легкую повязку выше раны. Вечером пожарили шашлыки, выпили.

Наутро у пострадавшего опухла рука, она стала деревянной, не сгибалась, кружилась голова. Посадили в машину, намертво перетянули руку, то есть наложили очень тугую повязку. Приехав в город, тут же вызвали «скорую помощь».

29. Ситуационная задача.

Больной М., 30 лет. Во время пожара в результате воспламенения одежды получил ожог правого плеча и предплечья общей площадью около 8%. В чем заключается первая помощь пострадавшему?

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Каждый вопрос дифференцированного зачета в традиционной форме оценивается по пятибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды заданий, обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа (в устной или письменной форме) на практико-ориентированные вопросы; обоснование собственного ответа с точки зрения известных теоретических положений.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ (в устной или письменной форме), но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; в выполнении практико - ориентированных заданий, не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания. Оценка за экзамен (зачет) определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам)

При оценивании практической и самостоятельной аудиторной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления самостоятельной аудиторной работы
- качество письменных ответов на контрольные вопросы

Оценка производится по пятибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно- понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно обосновывает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но допускает неточности в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Выполнение задания в тестовой форме оценивается по пятибалльной шкале следующим образом:

Оценка «5» соответствует 85%-100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 70%-84,9% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 50%-69,9% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0%-49,9% правильных ответов.

