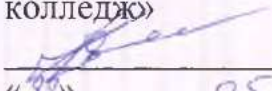


Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Мичуринский агросоциальный колледж»
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

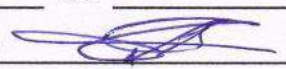
УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГБПОУ
«Мичуринский агросоциальный
колледж»
 О.В. Котельникова
«22» 05 2023 г.

Фонд оценочных средств
учебной дисциплины
БД.11 Основы безопасности жизнедеятельности
программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол № 10 от 22.05. 2023г.

Председатель  А.В. Свиридов

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Разработчики:

Свиридов А.В., учитель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарного, математического, естественно-научного и информационного цикла.

Протокол № 8 от 19.04.2023 г.

Председатель Пошаков /Пошаков С.Ю./

Согласовано:

Зам. директора по УПР

С.Ю. Гусельникова

« 22 » 05 2023 г.

I.Паспорт фонда оценочных средств

1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БД.11 Основы безопасности жизнедеятельности.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен в виде междисциплинарных заданий, направленный на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатывается с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Фонд оценочных средств разработан на основании:

основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования;
программы учебной дисциплины БД.11 Основы безопасности жизнедеятельности.

Наименование объектов контроля и оценки (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.	Выполнение упражнений Письменная проверочная работа, тесты	Дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, способность понимать другую точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.	Выполнение упражнений Письменная проверочная работа, тесты	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе	Понимание особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе; готовность к служению Отечеству, его защите, способность отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях	Выполнение упражнений Письменная проверочная работа, тесты	

традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения			
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Способность 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; принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; понимание того, как не допустить опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил эксплуатации бытовых приборов в повседневной жизни и минимизация их последствий; освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.	Выполнение упражнений Письменная проверочная работа, тесты	
ПК 1.1. Выполнять приемку, монтаж, сборку и обкатку новой сельскохозяйственной техники, оформлять соответствующие документы.	Выполнять приемку, монтаж, сборку и обкатку новой сельскохозяйственной техники с соблюдением всех общепринятых правил техники безопасности. Знание правил техники безопасности и умение их применять.	Выполнение упражнений Письменная проверочная работа Тест	
ПК 2.4. Выполнять восстановление работоспособности или замену детали (узла) сельскохозяйственной техники.	Выполнять восстановление работоспособности или замену детали (узла) сельскохозяйственной техники с соблюдением всех общепринятых правил техники безопасности. Знание правил техники безопасности и умение их применять.	Выполнение упражнений Письменная проверочная работа Тест	
Личностных:	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и	Выполнение упражнений Письменная проверочная работа, тесты	

	демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу. осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;		
--	--	--	--

	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и		
--	--	--	--

	исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.		
метапредметных:	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и	Выполнение упражнений Письменная проверочная работа, тесты	

	практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности; осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений		
--	--	--	--

	участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным; самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; 3) принятие себя и других: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.		
--	---	--	--

предметных:	сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера; знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде;	Выполнение упражнений Письменная проверочная работа, тесты	
---------------------------	--	---	--

	умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им; знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности; сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; проведении контртеррористической операции; сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны; знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.		
--	--	--	--

2. Фонд оценочных средств.

Блок профессионально-ориентированных заданий

Таблица 2

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
Модуль № 1 Основы комплексной безопасности.	ПР601-09, ЛР 01, 02, 04, 08, 09, 11, 13, 14, 24, 25, 31, 32 МР 01-05, 09-14, 16-18, 21-25 ОК 01-09, ПК 1.1, 1.2, 3.2	Понятия о реализации и самореализации Человека (А. Маслоу, пирамида Дилтса и др.) Важнейшие аспекты самореализации: жизненные Цели, Мечта. Творчество, раскрытие способностей. Любовь к Делу. Профессиональная самореализация. Примеры из жизни известных людей, преодолевших массу преград на пути к Мечте и самореализации в своем Деле. Планирование действий на ближайшие 5-10 лет.
Модуль № 2 Основы обороны государства Модуль № 3 Военно-профессиональная деятельность.	ПР601-09, ЛР 01, 02, 04, 08, 09, 11, 13, 14, 24, 25, 31, 32 МР 01-05, 09-14, 16-18, 21-25 ОК 01-09, ПК 1.1, 1.2, 3.2	Служба в вооруженных силах Российской Федерации. Особенности военной службы мастера по ремонту и обслуживанию автомобилей. Основные понятия воинской обязанности и воинского учета. Постановка граждан на воинский учет. Категории годности. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту. Особенности несения службы автомеханика. Как связана профессия автомеханика, тракториста? Как эти две профессии могут вам пригодиться во время службы в армии? В чем суть и особенности обязанностей военнослужащего, имеющего гражданскую профессию.
Модуль № 4 Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций. Модуль 5. Безопасность в природной среде и экологическая безопасность.	ПР601-09, ЛР 01, 02, 04, 08, 09, 11, 13, 14, 24, 25, 31, 32 МР 01-05, 09-14, 16-18, 21-25 ОК 01-09, ПК 1.1, 1.2, 3.2	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Ситуация. Вы находитесь в темный период времени на берегу водоема, вокруг лес, роща. Вам необходимо сориентироваться и добраться до ближайшего населенного пункта. Вам автомобиль не заводится, но в нем есть карта или навигатор. Вас двое. Повреждений нет. На улице туман и холодно. Какие навыки, полученные в процессе обучения в нашем учебном заведении, могут пригодиться вам в случае попадания в ситуацию вынужденной природной автономии? Отрабатывайте алгоритм действий при ЧС или катастрофе. Вы выехали в туристическую поездку в горы. Одна из девушек во время экскурсии сошла с туристической тропы и заблудилась в лесу. Что должны сделать Вы как гид в первую очередь? Опишите алгоритм своих действий. 1) Вынос пострадавшего из задымленного помещения. На основе смоделированной ситуации возникновения пожара на предприятии транспорта отработайте алгоритм оказания помощи пострадавшему.
Модуль № 6	ПР601-09,	Оказание первой помощи при остановке сердца,

Основы противодействия экстремизму и терроризму Модуль № 7 Основы здорового образа жизни.	ЛР 01, 02, 04, 08, 09, 11, 13, 14, 24, 25, 31, 32 МР 01-05, 09-14, 16-18, 21-25 ОК 01-09, ПК 1.1, 1.2, 3.2	искусственная вентиляция легких. Отработка навыков ИВЛ, особенности декомпрессии ребенку до 1 года, ребенку до 12 лет, подростку и взрослому человеку. Отработайте алгоритм группой лиц по оказанию помощи. Например, женщине на остановке стало плохо, она резко повалилась на бок и захрипела, признаков жизни не подает. Диагностируйте состояние и отработайте алгоритм помощи с одноклассниками. Отработка навыков измерения пульса, понижение и повышение артериального давления. Его влияние на организм. Самодиагностика давления с измерением пульса. Первая помощь при травмировании. Отработка навыков наложения повязок. Оказание помощи при ранениях. Работа в группах. Наложение шин. Первая помощь при проникающих ранениях грудной клетки, брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. При травматизме на производстве. Помощь при электротравмах и ударах молнией. Пример ситуации. Во время тушения пожара в помещении пожарный получил ожог II степени. Опишите последовательность оказания помощи пострадавшему. Работа в парах: наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломе голени. Контрольные вопросы. Перечислите виды ран. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов. Отработка навыков оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение повязок, жгута, закрутки. Правила оказания помощи при кровотечениях. Личная безопасность при оказании помощи. Оказание помощи при венозном, капиллярном, артериальном, смешанном и внутреннем кровотечениях. Как правильно оказать помощь? Как предотвратить заражение? Во время экскурсионной поездки произошел несчастный случай, в результате которого пострадал один из членов группы. Пострадавший жалуется на боли в левом бедре, головокружение, шум в ушах, общую слабость, жжение кожных покровов на поверхности правого предплечья. Бедро деформировано, в средней трети зияющая рана, из неё толчками вытекает кровь. Определите характер поражения. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему? Ответить на контрольные вопросы письменно: Дайте формулировку кровотечения. Перечислите виды кровотечений.
---	---	---

		Что такое асептика? Что такое антисептика? Какие способы остановки кровотечений существуют? Работа в парах: наложить закрутку, жгут.
Модуль № 8 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	ПР601-09, ЛР 01, 02, 04, 08, 09, 11, 13, 14, 24, 25, 31, 32 МР 01-05, 09-14, 16-18, 21-25 ОК 01-09, ПК 1.1, 1.2, 3.2	Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких специалиста по ремонту и обслуживанию автомобилей. Составить алгоритм реанимационной помощи. 2. Проведение реанимационной помощи на тренажере - Гоша. 3. Решение ситуационных задач. Ваш коллега по работе в автосервисе лежит в ремзоне, дёргаясь телом под действием электротока. В его руке – электрический удлинитель, включённый в розетку. Щиток аварийного отключения электроэнергии находится в соседней комнате. Запишите алгоритм Ваших действий. Вы производили осмотр транспортного средства в автомастерской. При этом подсвечивали себе лампой накаливания, которая работает от электросети, шнур давно был поврежден и вы его починили, соединив провода но не заизолировав их. Так как вам было не удобно одновременно держать лампу и работать с гаечным ключом, вы попросили напарника подержать лампу. Он не знал о том что оборудование не исправно. И когда он держал лампу случайно взялся за оголённый участок провода. Его ударило током. Вы выдернули вилку лампы из розетки. Но от удара током у напарника остановилось сердце. Проведите реанимационные действия. 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. Отработка навыков измерения пульсометрии, понижение и повышение артериального давления. Его значение на организм. Самодиагностика давления с измерением пульса.
Модуль № 9 Элементы начальной военной подготовки.	ПР601-09, ЛР 01, 02, 04, 08, 09, 11, 13, 14, 24, 25, 31, 32 МР 01-05, 09-14, 16-18, 21-25 ОК 01-09, ПК 1.1, 1.2, 3.2	Урок-игра. Сам себя готовлю к службе в армии. Определить категорию годности по своим заболеваниям. Строевая подготовка. Изучение и отработка строевых команд. Задание. 1.Выписать основные формулировки: Что понимается под обороной? С какой целью создаются ВС РФ? Что включает в себя организация обороны? Что составляет основу военной организации

		государства? 3. Решение тестов по теме
--	--	---

2.1. Задания для текущего контроля

Модуль 1. Основы комплексной безопасности.

ЗАДАНИЕ № 1 (теоретическое)

Ответ на вопросы

Вопрос	Ответ
Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе?	
Невыполнение режима дня приводит к ...?	
Регулярное закаливание способствует чему?	
Назовите причины переутомления.	
Назовите основные пищевые вещества	
Это вещество повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза.	
Это связано с психологическим состоянием, может быть ситуативная (временная) или постоянная. Вызванная приемом алкоголя или медикаментозных препаратов.	

Критерии оценки:

В случае полного ответа на все 7 вопросов ставится оценка 5, в случае отсутствия одного ответа ставится оценка 4, при ответе на 4-5 вопросов ставится оценка 3, при ответе менее чем на 4 вопроса ставится оценка 2.

Эталон ответа

Вопрос	Ответ
Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе?	Н - биотин.
Невыполнение режима дня приводит к ...?	Ухудшению состояния здоровья
Регулярное закаливание способствует чему?	Улучшению состояния здоровья
Назовите причины переутомления.	Чрезмерный уровень эмоционального давления и стресса; Чрезмерные объемы нагрузок и объемы соревновательной деятельности; Физическое изнеможение, недостаточный отдых или отсутствие полноценного сна; Однообразие в повседневной

	жизнедеятельности вследствие большого количества повторений
Назовите основные пищевые вещества	Белки, жиры и углеводы
Это вещество повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза.	Фтор
Это связано с психологическим состоянием, может быть ситуативная (временная) или постоянная. Вызванная приемом алкоголя или медикаментозных препаратов.	Бессонница или повышенная сонливость

Модуль 2. Основы обороны государства

ЗАДАНИЕ № 2 (теоретическое)

Вариант I

Текст задания: Правильно ответить на вопросы

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Военная обязанность - это

- а) особый вид государственной службы, исполняемый гражданами в ВС и других войсках;
- б) установленный законом долг граждан нести службу в рядах вооруженных сил и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны;
- в) установленный государством почетный долг граждан с оружием отражать нападение вероятного противника;
- г) готовность гражданина проходить воинскую подготовку и выполнять другие обязанности.

2. Комиссия по постановке на воинский учет утверждается в следующем порядке:

- а) военный комиссар района (города) – председатель комиссии, специалист по профессиональному психологическому отбору, секретарь комиссии, врачи – специалисты;
- б) должностное лицо военного комиссариата – председатель комиссии, психолог, секретарь комиссии, врачи – специалисты;
- в) представитель командования военного округа, представитель органа местного самоуправления, врачи – специалисты;
- г) военный комиссар района (города), руководитель (заместитель руководителя) органа внутренних дел, секретарь комиссии, врачи – специалисты.

3. Обороноспособность государства - это

- а) степень подготовленности вооруженных сил к защите от агрессии;
- б) степень подготовленности государства к защите от агрессии;
- в) степень подготовленности органов управления государства, противостоять угрозам агрессии со стороны противника;
- г) уровень мобилизационной подготовки органов государственной власти и управления, органов местного самоуправления, предприятий, учреждений и организаций, территории и населения страны.

4. Комплекс мероприятий по переводу на военное положение ВС, экономики государства и органов государственной власти называется

- а) призыв на военную службу;
- б) демобилизация;
- в) мобилизация;

d) допризывная подготовка.

5. В соответствии с Федеральным законом « О воинской обязанности и военной службы» первоначальная постановка граждан на воинский учет осуществляется

- a) в период с 1 сентября по 30 ноября в год достижения гражданами возраста 15 лет;
- b) в период с 1 июня по 30 августа в год достижения гражданами возраста 16 лет;
- c) в период с 1 января по 31 марта в год достижения гражданами возраста 17 лет;
- d) после окончания учебы и получения основного полного образования в период с 30 августа по 31 октября по достижении возраста 18 лет.

6. День защитника Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:

- a) дня первой победы красной армии над кайзеровскими войсками германии в 1918 году;
- b) разгрома советской армией немецко – фашистских войск под Сталинградом в феврале 1943г;
- c) снятия блокады Ленинграда в 1944 году;
- d) победы советских войск над немецко – фашистскими захватчиками под Москвой в 1941г.

7. Граждане Российской Федерации проходят военную службу

- a) только в добровольном порядке (по контракту);
- b) только по окончании образовательного учреждения высшего профессионального образования;
- c) только по призыву, по достижении определенного возраста;
- d) по призыву и в добровольном порядке (по контракту).

8. К видам вооруженных сил РФ относятся:

- a) ракетные войска стратегического назначения, артиллерийские войска, войска противовоздушной обороны, мотострелковые войска;
- b) сухопутные войска, военно-воздушные силы, военно-морской флот;
- c) сухопутные войска, воздушно-десантные войска, танковые войска, мотострелковые войска;
- d) военно-морской флот, космические войска, РВСН, сухопутные войска.

9. Ракетные Войска Стратегического Назначения – это:

- a) войска, оснащенные ракетно-ядерным оружием, предназначенные для нанесения ответного удара по противнику;
- b) войска, оснащенные ракетно-ядерным оружием, предназначенные для отражения удара противника;
- c) войска, оснащенные ракетно-ядерным оружием и предназначенные для выполнения особых стратегических задач;
- d) это ракетные комплексы, системы управления и подразделения обеспечения пуска ракет.

10. Сухопутные Войска - это

- a) вид вс, предназначенный преимущественно для ведения боевых действий на суше;
- b) вид войск, предназначенный для решения стратегических и локальных боевых задач;
- c) род войск, обеспечивающий выполнение любых боевых задач при ведении военных действий;
- d) род войск, способный выполнять боевые задачи по предотвращению военной угрозы.

Вариант II

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Началом военной службы для граждан, призванных на службу, считается

- a) день убытия из военного комиссариата субъекта РФ к месту прохождения службы;
- b) день прибытия в воинское подразделение, входящее в состав ВС РФ;

- с) день, указанный в повестке;
 - д) день прибытия в военный комиссариат субъекта РФ.
2. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет проводят врачи-специалисты:
- а) хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, оториноларинголог, стоматолог и, в случае необходимости, врачи других специальностей;
 - б) терапевт, оториноларинголог, стоматолог и, в случае необходимости, школьный врач;
 - с) невропатолог, психиатр, окулист, стоматолог и, в случае необходимости, представители наркологического и кожно-венерологического диспансера;
 - д) дерматолог, психиатр, окулист, стоматолог и, в случае необходимости, врачи психоневрологического и противотуберкулезного диспансера.
3. Гражданин, овладевший сложной военно-учетной специальностью солдата, матроса, сержанта, старшины, при призыве на военную службу вправе
- а) выбрать вид и род войск вооруженных сил российской федерации, другие войска, воинские формирования и органы с учетом реальной потребности в таких специалистах;
 - б) выбрать время осуществления призыва на военную службу;
 - с) получить военный билет досрочно в военном комиссариате;
 - д) иметь отсрочку от призыва на военную службу.
4. Граждане Российской Федерации проходят военную службу
- а) только в добровольном порядке (по контракту);
 - б) только по окончании образовательного учреждения высшего профессионального образования;
 - с) только по призыву, по достижении определенного возраста;
 - д) по призыву и в добровольном порядке (по контракту).
5. Что понимается под обороной государства?
- а) сооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов от агрессии со стороны других государств;
 - б) система военных реформ, направленных на совершенствование вооруженных сил государства при подготовке их к вооруженной защите от агрессии;
 - с) политическая и военная готовность государства к отражению агрессии;
 - д) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита рф, целостности и неприкосновенности ее территории.
6. Нарезное стрелковое оружие в российской армии появилось:
- а) после крымской войны;
 - б) после войны со шведами;
 - с) перед первой мировой войной.
 - д) в период создания русской регулярной армии.
7. Дополните фразу: "Вид Вооруженных Сил, предназначенный для нанесения ударов по различным группировкам противника средствами авиации, а также для ведения воздушной разведки и воздушных перевозок называется
- а) ВВС;
 - б) ВМФ;
 - с) КВ;
 - д) войска ГО.
8. Воздушно - Десантные Войска - это
- а) вид ВС, предназначенный для боевых действий в глубоком тылу противника;
 - б) род войск, предназначенный для боевых действий в тылу противника;
 - с) вид войск, обеспечивающий выполнение боевых задач на территории, занятой противником, с применением специальной военной техники;
 - д) специально подготовленные подразделения для нанесения поражения противнику с воздуха.

9. Тыл Вооруженных Сил - это

- а) силы и средства, осуществляющие тыловое и техническое обеспечение армии и флота в мирное и военное время;
- б) вид войск, осуществляющий техническое обеспечение и вещевое снабжение армии и флота в военное время;
- с) род войск, осуществляющий обеспечение армии и флота военной техникой и вооружением в мирное время;
- д) специальные подразделения, предназначенные для продовольственного и вещевого обеспечения войск.

10. Непосредственное руководство Вооруженными Силами через органы управления Министерства обороны осуществляет

- а) председатель федерального собрания;
- б) командующий сухопутными войсками.
- с) министр обороны;
- д) президент РФ.

Эталон ответов

I вариант.	II вариант.
1 — б	1 — а
2 — а	2 — а
3 — б	3 — а
4 — с	4 — д
5 — с	5 — д
6 — а	6 — а
7 — д	7 — а
8 — б	8 — б
9 — с	9 — а
10 — а	10 — с

Критерии оценки:

За правильное выполнение каждого из заданий начисляется 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы баллы не начисляются.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 – 100	5	отлично
70 – 89	4	хорошо
55 – 79	3	удовлетворительно
менее 55	2	неудовлетворительно

ЗАДАНИЕ № 3 (практического характера)

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания - кабинет Безопасности жизнедеятельности
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.

3. Вы можете воспользоваться бумагой, ручкой, справочниками, компьютерами с интернетом (<https://voinskayachast.net/articles/vidy-i-roda-voysk-v-rossii> и другими ресурсами)

Текст задания: Нарисовать схему: «Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск».

Модуль № 3. Военно-профессиональная деятельность.

ЗАДАНИЕ № 4 (теоретическое)

Вариант I

Текст задания: Правильно ответить на вопросы

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. В основе какого оружия использована энергия, выделяющаяся при цепных реакциях деления тяжелых ядер изотопов урана и плутония?
 - a) Химическое оружие.
 - b) Ядерное оружие.
 - c) Бактериологическое
2. Какое из перечисленных средств чаще используется, как средство доставки ядерного оружия к цели?
 - a). Автомобиль.
 - b) Авиация.
 - c) Ручная доставка.
3. Этот поражающий фактор ядерного оружия возникает в результате расширения светящейся раскалённой массы газов в центре взрыва и представляет собой область резко сжатого воздуха.
 - a) Ударная волна.
 - b) Световое излучение.
 - c) Проникающая радиация.
4. Выберите фактор ядерного оружия характеризующийся, как поток испускаемых при ядерном взрыве гамма-лучей и нейтронов.
 - a) Световое излучение.
 - b) Проникающая радиация.
 - c) Электромагнитный импульс.
5. Какой из поражающих факторов ядерного оружия характеризуется как видимое, ультрафиолетовое и инфракрасное излучение, действующее в течении нескольких секунд?
 - a) Ударная волна.
 - b) Проникающая радиация.
 - c) Световое излучение.
6. Фактор ядерного взрыва, вызывающий ожоги кожных покровов, поражение глаз, возгорание и обугливание материалов.
 - a) Радиоактивное заражение.
 - b) Проникающая радиация.
 - c) Световое излучение.
7. Этот фактор ядерного взрыва возникает в результате выпадения радиоактивных веществ, выпадающих из облака ядерного взрыва во время его движения.
 - a) Радиоактивное заражение.

- b) Электромагнитный импульс.
 - c) Проникающая радиация.
8. Как называется территория, подвергшаяся непосредственному воздействию поражающих факторов ядерного взрыва?
- a) Зона ядерного поражения.
 - b) Территория, пораженная ядерным взрывом.
 - c) Очаг ядерного поражения.
9. К какому из перечисленных видов оружия относятся отравляющие вещества и средства их применения?
- a) Химическое.
 - b) Ядерное.
 - c) Биологическое.
10. Как называется территория, в пределах которой, в результате воздействия ОВ, происходит массовое поражение людей и животных?
- a) Зона полного поражения.
 - b) Очаг ядерного поражения.
 - c) Очаг химического поражения.

Вариант II

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. В каком из перечисленных видов ОМП применяются возбудители вирусных заболеваний, возбудители ящура, чумы и др.?
- a) Нейтронные боеприпасы.
 - b) Биологическое оружие.
 - c) Химическое оружие.
2. Из перечисленных видов укрытий выберите наиболее приемлемое для защиты от ударной волны.
- a) Подвал.
 - b) Дерево.
 - c) Жилой дом.
3. Назовите способ, который может служить защитой от светового излучения?
- a) Таких способов не существует.
 - b) Укрыться плащом
 - c) Любая преграда создающая тень.
4. Какой из перечисленных способов практически полностью защищает от воздействия проникающей радиации?
- a) Окоп.
 - b) Противорадиационные укрытия.
 - c) Кузов автомобиля.
5. Назовите наиболее опасное отравляющее вещество.
- a) Временно выводящие из строя.
 - b) Смертельные.
 - c) Кратковременно выводящие из строя.
6. При воздействии, какого вида ОВ нельзя делать искусственное дыхание?
- a) Нервно-паралитического (VX, зарин, зоман).
 - b) Общеядовитого (синильная кислота, хлорциан).
 - c) Удушающего (фосген, дифосген).
7. Что является существенной особенностью биологического оружия?
- a) Период скрытого действия.

- b) Внезапность применения.
 c) Специфический запах.
8. Разрешается ли брать с собой в защитные убежища домашних животных?
 a) Да.
 b) Нет.
 c) По желанию владельца животного.
9. Какой из перечисленных видов одежды при дополнительной обработке может послужить средством индивидуальной защиты?
 a) Хлопчато-бумажный костюм.
 b) Шерстяной костюм.
 c) Брезентовый костюм.
10. Одно из этих медицинских средств применяют для обезвреживания капельно-жидких отравляющих веществ.
 a) Аптечка индивидуальная (АИ-2).
 b) Индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8).
 c) Перекись водорода.

Эталон ответов

I вариант.	II вариант.
1 — b	1 — b
2 — b	2 — a
3 — a	3 — c
4 — b	4 — b
5 — c	5 — b
6 — c	6 — c
7 — a	7 — a
8 — c	8 — b
9 — a	9 — c
10 — c	10 — b

Критерии оценки:

За правильное выполнение каждого из заданий начисляется 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы баллы не начисляются.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
70 - 89	4	хорошо
55 – 79	3	удовлетворительно
менее 55	2	неудовлетворительно

Модуль 4. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций.

ЗАДАНИЕ № 5 (теоретическое)

Вариант I

Текст задания: Правильно ответить на вопросы

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Причиной землетрясений может стать:
 - а) волновые колебания в скальных породах;
 - б) сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трется о другой;
 - в) строительство очистных сооружений в зонах тектонических разломов.
2. Вы находитесь дома один. Вдруг задрожали стекла и люстра, с полок начала падать посуда и книги. Вы срочно:
 - а) закроете окна и двери, перейдете в подвальное помещение или защитное сооружение.
 - б) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договорится, о месте встречи;
 - в) займете место в дверном проеме;
3. Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют:
 - а) тучи пепла и газов («палящая туча»);
 - б) взрывная волна и разброс обломков;
 - в) водяные грязекаменные потоки;
 - г) резкие колебания температуры.
4. Одна из причин образования оползней:
 - а) вода, просочившаяся по трещинам и порам в глубь пород и ведущая там разрушительную работу;
 - б) вулканическая деятельность;
 - в) сдвиг горных пород.
5. Сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до 1000 м, в котором воздух вращается со скоростью до 100 м/с.:
 - а) циклон;
 - б) ураган;
 - в) буря;
 - г) смерч.
6. Одним из последствий наводнения является:
 - а) взрывы промышленных объектов в результате действия волны прорыва;
 - б) нарушение сельскохозяйственной деятельности и гибель урожая;
 - в) возникновение местных пожаров, изменение климата.
7. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, - это:
 - а) природный пожар; б) стихийный пожар; в) лесной пожар.
8. К поражающим факторам пожара относятся:
 - а) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
 - б) разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев земли;
 - в) открытый огонь, токсичные продукты горения
 - г) образование облака зараженного воздуха.
9. Взрыв всегда сопровождается:
 - а) большим количеством выделяемой энергии;
 - б) резким повышением температуры;
 - в) резким повышением давления.
10. В каком из перечисленных примеров могут создаваться условия для возникновения процесса горения:
 - а) бензин + кислород воздуха;

- б) ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета;
- в) гранит + кислород воздуха + пламя горелки.

Вариант II

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Что такое землетрясение:

- а) подземные удары и колебания поверхности земли;
- б) область возникновения подземного удара;
- в) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность.

2. В какой последовательности вы постараетесь действовать, если, находясь дома, неожиданно почувствовали толчки, дребезжание стекла, посуды, а времени, чтобы выбежать из здания, нет:

- а) занять безопасное место в проеме дверей;
- б) позвонить в аварийную службу, отключить электричество, газ, воду, занять место у окна;
- в) закрыть окна и двери и занять безопасное место в шкафу.

3. «Палящая туча» - это:

- а) тучи раскаленного газа и пепла, удерживающиеся у самой поверхности земли;
- б) тучи пепла, поднимающиеся на большую высоту;
- в) тучи раскаленного газа под большим давлением, исходящие из жерла вулкана;
- г) тучи раскаленного газа и пепла, поднимающиеся на высоту до 75 км.

4. Причины образования селей:

- а) нарушение почвенного покрова в результате хозяйственной деятельности человека, отсутствие растительности на горных склонах, массовая миграция животных в осеннее – зимний период.
- б) наводнения, вызванные авариями на гидросооружениях, лесные и торфяные пожары, прямое воздействие солнечных лучей на ледники;
- в) подвижки земной коры или землетрясения, естественный процесс разрушения гор, извержение вулканов, хозяйственная деятельность человека;

5. Ветер разрушительной силы и значительный по продолжительности, скорость которого превышает 32 м/с.

- а) шторм;
- б) ураган;
- в) торнадо.

6. Лучшая защита от смерча:

- а) мосты, большие деревья;
- б) подвальные помещения, подземные сооружения;
- в) будки на автобусных остановках.

7. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

- а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы.

8. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:

- а) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в наветренную сторону;
- б) оставаться на месте до приезда пожарных;

- в) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в подветренную сторону.
9. По масштабу распространения и тяжести последствий ЧС техногенного характера могут быть:
- а) областными;
 - б) районными;
 - в) местными
10. К поражающим факторам взрыва относятся:
- а) высокая температура и волна прорыва;
 - б) осколочные поля и ударная волна;
 - в) сильная загазованность местности.

Эталон ответов

I вариант.	II вариант.
1 — б	1 — а
2 — в	2 — а
3 — а	3 — г
4 — а	4 — в
5 — г	5 — б
6 — б	6 — б
7 — в	7 — б
8 — в	8 — а
9 — а	9 — в
10 — б	10 — б

Критерии оценки:

- За правильное выполнение каждого из заданий начисляется 1 балл.
- За неправильный ответ на вопросы баллы не начисляются.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
70 - 89	4	хорошо
55 - 79	3	удовлетворительно
менее 55	2	неудовлетворительно

Модуль 5. Безопасность в природной среде и экологическая безопасность.

ЗАДАНИЕ № 6 (теоретическое)

Вариант I

Текст задания: Правильно ответить на вопросы

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. При укусах насекомых прежде всего необходимо:
 - a) дать пострадавшему 1—2 таблетки димедрола (супрастина, тавегила), а также 1—2 таблетки глюконата кальция;
 - b) промыть ранку спиртом или слабым раствором марганцовки;
 - c) аккуратно удалить жало, если оно есть;
 - d) на место укуса наложить холод.
2. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей?
 - a) на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом;
 - b) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение
 - c) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем удалить клеща пинцетом, покачивая из стороны в сторону. место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение
3. При укусе змей в первую очередь необходимо:
 - a) обеспечить пострадавшему покой, на место укуса наложить холод
 - b) промыть рану от укуса кипяченой водой, слабым раствором марганцовки или перекиси водорода;
 - c) дать пострадавшему обильное питье, придать укушенной конечности возвышенное положение
4. Молния ударила в дерево, под которым укрывался от дождя ваш друг. Он лежит неподвижно, на коже появились «знаки молнии», отсутствует пульс на сонной артерии, зрачки на свет не реагируют. Каковы ваши действия:
 - a) закопать пораженного по шею в землю
 - b) приступить к сердечно-легочной реанимации, принять меры к вызову «скорой помощи» или доставке пострадавшего в лечебное заведение;
 - c) повернуть пострадавшего на живот, придать нижним конечностям Возвышенное положение.
5. При отравлении угарным газом прежде всего необходимо:
 - a) дать понюхать нашатырный спирт, срочно доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
 - b) обеспечить теплом (согреть), при остановке или нарушении дыхания провести искусственную вентиляцию легких;
 - c) вынести пострадавшего на свежий воздух и обеспечить доступ кислорода к дыхательным путям
6. Какова очередность действий при первой помощи в случае пищевого отравления:
 - a) измерить пострадавшему температуру, дать пострадавшему обезболивающее средством вызвать врача;
 - b) промыть пострадавшему желудок дать ему выпить крепкого чая и направить в медицинское учреждение;
 - c) на область желудка положить грелку и вызвать «скорую помощь».
7. Определите правильные действия при промывании желудка:
 - a) дать выпить пострадавшему не менее 2 стаканов кипяченой воды или слабого раствора питьевой соды и, раздражая пальцами корень языка, вызвать рвоту;
 - b) дать выпить пострадавшему не менее 2 стаканов холодной воды из-под крана, надавливая на область живота, вызвать рвоту;
 - c) дать выпить пострадавшему 2 стакана уксусной эссенции и, надавливая на область шеи, вызвать рвоту.
8. При попадании бытовых инсектицидов в желудок появляется:

- а) рвота, слюнь изо рта и носа, Жидкий стул, головная и загрудинная боль, обильное потоотделение;
 - б) боль в суставах, возбуждение центральной нервной системы и беспричинный смех;
 - с) насморк, кашель и повышенная температура тела.
9. К общим принципам неотложной помощи при поражении опасными химическими веществами относятся:
- а) проведение дезинфекции в жилом помещении, где находится пострадавший;
 - б) ускоренное выведение из организма всосавшихся ядовитых веществ
 - с) ускорение процесса всасывания яда в организм.
10. При поступлении АХОВ в организм через дыхательные пути прежде всего необходимо:
- а) надеть на пострадавшего противогаз;
 - б) провести санитарную обработку;
 - с) вынести пострадавшего из зараженной зоны;
 - д) прополоскать пострадавшему рот.

Вариант II

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. При попадании АХОВ на кожу необходимо:
 - а) механически удалить АХОВ;
 - б) провести полную санитарную обработку;
 - с) промыть глаза водой в течение 10—15 минут;
 - д) направить пострадавшего в Лечебное заведение.
2. При поступлении АХОВ в организм человека через рот прежде всего необходимо:
 - а) промыть желудок;
 - б) прополоскать рот водой
 - с) ввести абсорбенты.
3. При химическом ожоге кислотой необходимо прежде всего:
 - а) доставить пострадавшего в медицинское учреждение
 - б) дать обезболивающее средство и промыть место ожога слабым раствором пищевой соды;
 - с) удалить с человека одежду, пропитанную кислотой, и промыть кожу проточной водой;.
4. При химическом ожоге щелочью прежде всего необходимо:
 - а) удалить одежду, пропитанную щелочью, и промыть кожу проточной водой;
 - б) промыть поврежденное место слабым раствором (1--2%) уксусной кислоты;
 - с) дать обезболивающее средство и доставить пострадавшего в больницу
5. При травматическом шоке прежде всего необходимо:
 - а) провести временную иммобилизацию, обеспечить полный покой пострадавшему, направить пострадавшего в медицинское учреждение
 - б) создать спокойную обстановку для пострадавшего (исключить раздражающие шумы), дать обезболивающее средство;
 - с) устранить действие травматического фактора, остановить кровотечение, обработать рану, наложить давящую повязку
6. Признаки клинической смерти — это:
 - а) отсутствие сознания, реакции зрачков на свет, пульса на сонной артерии и дыхания;
 - б) отсутствие слуха, вкуса, наличие трупных пятен;
 - с) отсутствие пульса и дыхания, окоченение конечностей.
7. При оказании реанимационной помощи необходимо:

а) произвести удар в области мечевидного отростка, приступить к непрямому массажу "сердца и искусственной вентиляции легких, вызвать «скорую помощь» или срочно доставить пострадавшего в больницу

б) положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, произвести прекардиальный удар в область шей, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, срочно доставить пострадавшего в больницу;

с) положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, произвести прекардиальный удар в области грудины, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, вызвать «скорую помощь» или срочно доставить пострадавшего в больницу.

8. Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Какова последовательность ваших действий:

а) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, в точку проекции сердца на грудине - положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение;

б) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать на грудину сначала правой, Потом левой ладонью

с) положить пострадавшего на: кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочередно ритмично через каждые 2—3 секунды.

9. Определите правильные действия при промывании желудка:

а) дать выпить пострадавшему не менее 2 стаканов кипяченой воды или слабого раствора пищевой соды и, раздражая пальцами корень языка, вызвать рвоту;

б) дать выпить пострадавшему не менее 2 стаканов холодной воды из-под крана, надавливая на область живота, вызвать рвоту;

с) дать выпить пострадавшему 2 стакана уксусной эссенции и, надавливая на область шеи, вызвать рвоту.

10. При попадании бытовых инсектицидов в желудок появляется:

а) рвота, слезы изо рта и носа, Жидкий стул, головная и загрудинная боль, обильное потоотделение;

б) боль в суставах, возбуждение центральной нервной системы и беспричинный смех;

с) насморк, кашель и повышенная температура тела.

Эталон ответов

I вариант.	II вариант.
1 — а	1 — а
2 — с	2 — б
3 — б	3 — с
4 — б	4 — а
5 — с	5 — с
6 — б	6 — а
7 — а	7 — с
8 — а	8 — а
9 — б	9 — а
10 — а	10 — а

Критерии оценки:

За правильное выполнение каждого из заданий начисляется 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы баллы не начисляются.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 – 100	5	отлично
70 – 89	4	хорошо
55 – 79	3	удовлетворительно
менее 55	2	неудовлетворительно

Модуль 6. Основы противодействия экстремизму и терроризму**ЗАДАНИЕ № 7 (практического характера)****Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания - кабинет Безопасности жизнедеятельности
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
3. Вы можете воспользоваться бумагой, ручкой, справочниками, компьютерами с интернетом (<https://voinskayachast.net/articles/vidy-i-roda-voysk-v-rossii> и другими ресурсами)

Текст задания: Составить схему «Органы государственной безопасности РФ».

Модуль № 7. Основы здорового образа жизни.**ЗАДАНИЕ № 8 (теоретическое)****Вариант I**

Текст задания: Правильно ответить на вопросы

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?
 - a) Радиоактивные вещества
 - b) Никотин
 - c) Эфирные масла
 - d) Цианистый водород
2. Во сколько раз угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород?
 - a) В 300 раз
 - b) В 100 раз
 - c) В 200 раз
 - d) В 400 раз
3. Пассивный курильщик – это человек
 - a) Выкуривающий до двух сигарет в день
 - b) Находящийся в одном помещении с курильщиком
 - c) Выкуривающий одну сигарету натошак

- d) Нюхающий табак
- 4.Что такое здоровый образ жизни?
- a) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
 - b) Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс
 - c) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление. Здоровья
 - d) Регулярные занятия физической культурой
- 5.Алкоголь, попавший в организм человека:
- a) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы
 - b) Быстро выводится вместе с мочой
 - c) Не выводится из организма до самой смерти
 - d) Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека
- 6.Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:
- a) 350 г
 - b) 250 г
 - c) 400 г
 - d) 500 г и более
- 7.Алкоголизм – это
- a) Заболевание на почве пьянства
 - b) Кратковременное состояние алкогольного опьянения
 - c) Умеренное потребление спиртных напитков
 - d) Временное недомогание
- 8.Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:
- a) Заболевания сердца
 - b) Табакокурение и алкоголизм
 - c) Пищевое отравление
 - d) Наркомания и токсикомания
- 9.Что такое режим дня?
- a) Порядок выполнения повседневных дел
 - b) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
 - c) Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения
 - d) Строгое соблюдение определённых правил
10. Что такое рациональное питание?
- a) Питание, распределённое по времени принятия пищи
 - b) Питание с учётом потребности организма
 - c) Питание определённым набором продуктов
 - d) Питание с определённым соотношением питательных веществ

Вариант II

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1.Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?

- a) гомеопатические;
- b) физические;

2.Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?

- a) ополоснуть кожу марганцовкой;
- b) протереть это место спиртом;

- с) немедленно смыть их проточной водой с мылом;
 d) немедленно промокнуть это место тампоном.
3. Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?
 a) аденома;
 b) псориаз;
 c) герпес;
 d) кариес;
 e) коррозия;
4. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?
 a) продукты содержащие животные и растительные жиры;
 b) мясные продукты;
 c) рыбу и морепродукты;
 d) яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.
5. Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?
 a) диспепсия;
 b) диабет;
 c) герпес;
 d) себорея;
6. Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?
 a) орехи;
 b) сыр;
 c) жирные и острые блюда;
7. Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого изготавливается одежда?
 a) быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
 b) быть теплопроводным и воздухонепроницаемым;
 c) быть гигроскопичным и водосбалансированным;
8. Какие способы очищения организма наиболее распространены?
 a) специальные диеты;
 b) использование тепла;
 c) применение клизм, голодание;
 d) применение холода;
 e) использование мочегонных и желчегонных средств.
9. В чём заключается важнейшая задача семьи?
 a) развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
 b) рождение и воспитание детей;
 c) рождение детей;
 d) развитие духовных качеств супругов.
10. Какой брак официально признан в Российской Федерации?
 a) брак, зарегистрированный в общественной организации;
 b) специальный брак, зарегистрированный в органах МВД России;
 c) гражданский брак, заключённый в соответствии с обычаями и традициями;
 d) гражданский брак, зарегистрированный в органах записи актов гражданского состояния.

Эталон ответов

I вариант.	II вариант.
1 — a	1 — b
2 — a	2 — c
3 — b	3 — d
4 — c	4 — d

5 — a	5 — d
6 — d	6 — c
7 — a	7 — a
8 — d	8 — a
9 — b	9 — b
10 — b	10 — d

Критерии оценки:

За правильное выполнение каждого из заданий начисляется 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы баллы не начисляются.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
70 - 89	4	хорошо
55 - 79	3	удовлетворительно
менее 55	2	неудовлетворительно

Модуль 8. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

ЗАДАНИЕ № 9 (теоретическое)

Вариант I

Текст задания: Правильно ответить на вопросы

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Какому виду кровотечений соответствуют данные признаки: кровь красного цвета, сочится из раны вследствие ссадин, неглубоких порезов; останавливается быстро из-за высокой свёртываемости крови?

- a) капиллярное
- b) венозное
- c) артериальное
- d) паренхиматозное

2. Какому виду кровотечений соответствуют данные признаки: кровь тёмно-красная, бордовая, вытекает из раны?

- a) капиллярное
- b) венозное
- c) артериальное
- d) паренхиматозное

3. Какому виду кровотечений соответствуют данные признаки: кровь смешанного типа, часто наблюдаются тупые боли в животе, деформация грудной клетки, головокружение, рвота?

- a) капиллярное
- b) венозное

- с) артериальное
 - d) паренхиматозное
4. Какому виду кровотечений соответствуют данные признаки: кровь ярко-алая, струится из раны?
- a) капиллярное
 - b) венозное
 - с) артериальное
 - d) паренхиматозное
5. На сколько можно остановить кровотечение?
- a) 30 минут
 - b) 120 минут
 - с) 60 минут
 - d) зависит от времени года
6. Что из перечисленного является неправильным действием при оказании первой помощи при капиллярном кровотечении?
- a) наложить повязку или пластырь
 - b) вокруг раны обработать спиртовым раствором
 - с) обеззаразить открытые участки
 - d) обработать спиртом саму рану
7. Что НЕЛЬЗЯ делать при носовом кровотечении?
- a) приложить холод на переносицу
 - b) после спадения кровотечения засунуть турунды, смоченные перекисью, в нос
 - с) запрокинуть голову наверх
 - d) обратиться к врачу
8. Что НЕЛЬЗЯ делать при артериальном кровотечении?
- a) сделать пальцевое прижатие артерии
 - b) наложить жгут на голое тело
 - с) дать пострадавшему (без аллергии) обезболивающее
 - d) доставить в больницу
9. Что НЕЛЬЗЯ делать при венозном кровотечении?
- a) произвести сгибание раненой конечности
 - b) наложить жгут
 - с) доставить в больницу
 - d) закрыть жгут одеждой
10. Что необходимо сделать по истечении 30 минут после наложения жгута?
- a) ослабить жгут на 10 минут, наложить повторно, но на 2 см выше
 - b) снять жгут насовсем
 - с) наложить жгут повторно, на это же место
 - d) оставить всё как есть

Вариант II

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Что называется нарушением целостности кожи, слизистых оболочек с повреждением различных тканей и органов, вызванное механическим воздействием.
- a) перелом
 - b) растяжение
 - с) рана
 - d) ушиб

2. Что называется комплексом мероприятий, направленным на уничтожение микробов на коже, в ране или в организме в целом?
 - a) профилактика
 - b) асептика
 - c) гигиена
 - d) хирургия
3. Что не надо делать при паренхиматозном кровотечении?
 - a) доставить пострадавшего в больницу
 - b) положить холод на область предполагаемого кровотечения
 - c) положить пострадавшего горизонтально с приподнятыми ногами
 - d) одеть пострадавшего
4. Что нужно сделать при венозном кровотечении?
 - a) пальцевое прижатие
 - b) наложить пластырь
 - c) максимальное сгибание конечности + давящая повязка
 - d) приложить подорожник
5. Можно ли поверхность раны при капиллярном кровотечении обрабатывать зеленкой?
 - a) нет
 - b) да
 - c) зависит от времени года
 - d) зависит от самого пострадавшего
6. Каковы признаки наружного артериального кровотечения?
 - a) быстрое и пульсирующее кровотечение
 - b) кровь сочится по каплям
 - c) медленное и тягучее кровотечение
 - d) кровь темно-красного цвета
7. Артериальное кровотечение из сосудов верхних и нижних конечностей останавливают в два этапа:
 - a) прижимают артерию чуть ниже места повреждения, после остановки кровотечения накладывают давящую повязку.
 - b) прижимают артерию выше места повреждения к кости, а затем накладывают стандартный или импровизированный жгут.
8. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?
 - a) кровь ярко-красного цвета
 - b) кровь спокойно вытекает из раны
 - c) кровь сочится по каплям
 - d) кровь фонтанирует из раны
9. Кровотечения бывают следующих видов:
 - a) легочное, венозное, носовое;
 - b) поверхностное, глубокое, смешанное;
 - c) венозное, артериальное, капиллярное;
10. Максимальное время наложения жгута летом:
 - a) 60 минут;
 - b) 120 минут;
 - c) 45 минут;
 - d) 30 минут.

Эталон ответов

I вариант.	II вариант.
1 — a	1 — c
2 — b	2 — b
3 — d	3 — d

4 — с	4 — с
5 — а	5 — b
6 — d	6 — а
7 — с	7 — b
8 — b	8 — b
9 — d	9 — с
10 —а	10 — b

Критерии оценки:

За правильное выполнение каждого из заданий начисляется 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы баллы не начисляются.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 – 100	5	отлично
70 – 89	4	хорошо
55 – 79	3	удовлетворительно
менее 55	2	неудовлетворительно

Модуль 9. Элементы начальной военной подготовки.

ЗАДАНИЕ № 10 (теоретическое)

Вариант I

Текст задания: Правильно ответить на вопросы

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. В каком году был принят приказ о введении в учебное заведение предмет НВП.

- а) в 1996г.
- б) в 1995г.
- с) в 1997г.
- д) в 1998г.

2. Что такое тактика?

- а) правила поведения
- б) составная часть военного искусства
- с) военное шествие
- д) вид военного искусства

3. Кто из военачальников и полководцев внесли в развитие тактики.

- а) Калашников
- б) Макаров
- с) Македонский
- д) Драгунов

4. Что такое тактическая подготовка?

- а) обучение личного состава в подготовке и введении боя
- б) нападение на врага

- с) отступление
 - д) все ответы верны
5. Когда появилась тактика?
- а) в 1941г.
 - б) в 1942г.
 - с) с появлением армии
 - д) в 1965г.
6. Что такое бой?
- а) стрельба из всех видов оружия
 - б) уничтожение боевой техники
 - с) уничтожение живой силы противника
 - д) основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.
7. Что такое удар?
- а) стрельба из всех видов оружия
 - б) составная часть боя заключающаяся в одновременном поражении группировок войск
 - с) уничтожение живой силы противника
 - д) основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.
8. Что такое огонь?
- а) стрельба из всех видов оружия
 - б) уничтожение боевой техники
 - с) одно из основных средств уничтожения противника в бою на суше, на море и в воздухе
 - д) основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.
9. Что такое маневр?
- а) стрельба из всех видов оружия
 - б) уничтожение боевой техники
 - с) уничтожение живой силы противника
 - д) организованное передвижение войск в ходе боя на новое направление
10. Обязанности солдата в бою.
- а) знать боевую задачу отделения и свою задачу
 - б) знать своего противника
 - с) знать как уничтожить противника
 - д) нет верного ответа

Вариант II

Инструкция: Тест состоит из 10 заданий. Прежде, чем приступить к его выполнению, подумайте, в чем заключается смысл задания. Вспомните значения терминов, понятий, указанных в вопросе. Выполняя задания, необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Что такое минновзрывные и инженерные заграждения?
- а) это минное поле
 - б) это заграждения солдат
 - с) это заграждения противника
 - д) это тактическое поле
2. Что такое невзрывные инженерные заграждения?
- а) это минное поле
 - б) это заграждения солдат
 - с) это заграждения противника
 - д) это заграждения использованные подручным материалом (колючая проволока, ветки, и т.д.)

3. Какие мины вы знаете?
- убойные
 - слабые
 - противопехотные, противотанковые
 - все ответы верны
4. Кто такой дозорный?
- наводчик оператор
 - механик водитель
 - управляющий
 - разведчик
5. Устав внутренней службы – это...
- устав определяет основные положения уклада в воинских частях
 - устав определяет предположения уклада в воинских частях
 - устав определяет сущность воинской дисциплины
 - устав определяет организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом
6. Что такое дисциплинарный устав?
- устав определяет основные положения уклада в воинских частях
 - устав определяет предположения уклада в воинских частях
 - устав определяет сущность воинской дисциплины
 - устав определяет организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом
7. Строевой устав – это...
- устав определяет строевые приемы и движения без оружия и с оружием
 - устав определяет предположения уклада в воинских частях
 - устав определяет сущность воинской дисциплины
 - устав определяет организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом
8. Кто такой часовой?
- это командир
 - это солдат
 - это рядовой
 - это вооруженный караул
9. Сколько времени часовой стоит на посту?
- 5 часов
 - 2 часа
 - 3 часа
 - 6 часов
10. Из каких составных частей состоит военное искусство?
- оборона и наступление
 - военная наука, теория и практика
 - тактика, оперативное искусство, стратегия
 - изучение вопросов войны и мира

Эталон ответов

І вариант.	ІІ вариант.
1 — а	1 — а
2 — b	2 — d
3 — c	3 — c
4 — а	4 — d
5 — c	5 — а
6 — d	6 — c
7 — b	7 — а

8 — с	8 — d
9 — d	9 — b
10 —a	10 — c

Критерии оценки:

За правильное выполнение каждого из заданий начисляется 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы баллы не начисляются.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 – 100	5	отлично
70 – 89	4	хорошо
55 – 79	3	удовлетворительно
менее 55	2	неудовлетворительно

ЗАДАНИЕ № 11 (практического характера)

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания - кабинет Безопасности жизнедеятельности
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
3. Вы можете воспользоваться бумагой, ручкой, справочниками, компьютерами с интернетом (<https://studfile.net/preview/6159904/page:3/> и другими ресурсами)

Текст задания: Написать сочинение на тему «Безопасность личности и общества - коренная потребность человека».

ЗАДАНИЕ 12

Практические занятия

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

Тема: Модуль № 1. Основы комплексной безопасности.

Название практической работы: Отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Ведущая дидактическая цель: Формирование практических учебных умений по безопасному поведению на транспорте.

Умения: освоение порядка действий в чрезвычайной ситуации на транспорте.

Учебные материалы: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, компьютер с установленным лицензионным ПО, интернет, ресурс электронной библиотеки: <https://new.znaniium.com/catalog/product/465872>

Содержание работы: ознакомиться с правилами безопасного поведения на транспорте в ЧС.

Модель поведения при автомобильной аварии (катастрофе):

- не терять самообладания; управлять машиной до последней возможности;
- напрячь все мышцы, сделать их «каменными» до полной остановки машины;
- не пытаться выскочить из машины на ходу. Статистика показывает, что шансов выжить внутри автомобиля в 10 раз больше, чем при попытке покинуть его;

- сделать все возможное, чтобы избежать лобового удара. Он считается одним из самых опасных видов автомобильных аварий. Для этого нужно попытаться съехать с дороги, свернуть в кювет или затормозить так быстро, как только возможно без потери управления, съехать с дороги вправо, но не влево;

- если столкновение неизбежно, то упереться ногами в пол, наклонить вперед голову, спрятать ее между рук, напрячь все мышцы, упереться руками в руль или переднюю панель;

- если на заднем сидении находится пассажир, то ему рекомендуется закрыть голову руками и лечь на бок. Место рядом с водителем более опасно для пассажира, чем заднее сидение;

- при столкновении с неподвижным предметом безопаснее удариться о него всем бампером, чем левым или правым крылом: нужно постараться сместить удар в сторону от центра радиатора, а еще лучше – к самому краю, чтобы удар был по касательной.

Необходимо помнить, что правильно пристегнутые ремни безопасности, подголовники при лобовом столкновении уменьшают вероятность гибели в два-три раза, при опрокидывании машины – в пять раз.

После того как произошла авария:

- попытайтесь сориентироваться, в каком месте машины и в каком положении вы находитесь;

- попытайтесь определить, есть ли возгорание, вытекает ли бензин, особенно если машина опрокинулась;

- определите, есть ли рядом с вами раненые;

- попробуйте выбраться из машины через дверь, а если она не открывается, то через окно;

- извлекать раненых из машины до приезда спасателей можно только в том случае, если машина загорелась.

Аварии, при которых автомобиль падает в воду, случаются достаточно редко. Если вы все же попали в такую ситуацию, то помните: автомашина некоторое время будет держаться на плаву. При погружении автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут. Этого достаточно, чтобы спастись. Следует включить фары, тогда спасателям будет легче обнаружить автомобиль. Надо снять лишнюю одежду, несколько раз глубоко вдохнуть, чтобы насытиться кислородом. Представьте свой путь вверх. Необходимо выбраться из автомобиля через окно или дверь, держась руками за крышу машины, резко оттолкнуться и плыть вверх. Учтите, что не стоит сразу открывать двери – вода попадет внутрь салона, и автомобиль утонет. Для спасения откройте окна. Если это сделать не удалось и автомобиль продолжает погружаться в воду, нужно попытаться разбить лобовое стекло. Заранее определите, чем вы это сделаете, дождитесь, пока вода заполнит салон наполовину, и действуйте.

Характер выполнения работы: Частично-поисковый

Форма организации занятия: Комбинированный, практикум

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Отличительные черты современного транспорта.

Как правильно выбираться из аварийного трамвая?

Что представляют собой опасные зоны на железнодорожном транспорте?

Задания для практического занятия:

Задание 1. Проверьте правильность распределения дорожных опасностей по видам, найдите ошибки и исправьте их

Технические	Сезонные	Антропогенные
-------------	----------	---------------

Неисправность транспортных средств	Гололед	Управление транспортом в состоянии алкогольного опьянения
Превышение скорости движения	Плохое состояние дорожного покрытия	
Крутые повороты	Туман	
Дождь	Снегопад	
Нарушение ПДД		

Задание 2. Внимательно прочитайте утверждения, оцените и разместите их в соответствующие столбцы таблицы («Правильно» или «Неправильно»).

Правильно	Неправильно

- 1) Аварийные выходы из вагона обычно расположены в первом и последнем купе.
- 2) При автомобильной аварии необходимо как можно быстрее выскочить из машины на ходу.
- 3) При автомобильной аварии необходимо управлять машиной до последней возможности.
- 4) При температуре воды около 0° потеря сознания от переохлаждения наступает через 1 - 2 ч.
- 5) После того как произошла автомобильная авария, попытайтесь сориентироваться, в каком месте машины и в каком положении вы находитесь.
- 6) Если в результате аварии в автомобиле появились раненые, их надо вытащить оттуда как можно скорее.
- 7) Если в результате аварии автомобиль упал в воду, помните, что он практически сразу пойдет ко дну.
- 8) При погружении в воду автомобиля с закрытыми дверями и окнами воздух в салоне будет держаться несколько минут.
- 9) Наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении.
- 10) Новейшее радиолокационное и другое навигационное оборудование делает путешествие на водном транспорте практически безопасным.
- 11) Статистика указывает, что человеческий фактор чаще всего является причиной аварий на водном транспорте

Вопросы и задания для закрепления:

Какова модель поведения при автомобильной аварии?

Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?

Какими средствами пожарной безопасности пассажиров снабжены вагоны поезда?

Список рекомендуемой литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е изд., стер., М.-ИЦ «Академия», 2017.

Критерии оценки: Правильное выполнение всех заданий или наличие одной-двух негрубых ошибок – оценка 5 (отлично), выполнение $\frac{3}{4}$ заданий и более – оценка 4 (хорошо), выполнение более половины заданий – оценка 3 (удовлетворительно).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

Тема: Модуль № 2. Основы обороны государства

Название практической работы: Основы обороны государства и воинская обязанность.

Ведущая дидактическая цель: Формирование практических учебных умений по методикам проведения строевой подготовки

Знания: основ обороны государства и воинской службы

Умения: готовность к служению Отечеству, его защите

Учебные материалы: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, компьютер с установленным лицензионным ПО, интернет, ресурс электронной библиотеки: <https://new.znaniium.com/catalog/product/465872>, Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014, Строевой устав Вооруженных Сил РФ.

Содержание работы: ознакомить обучаемых с особенностями службы в армии и изучить и освоить строевые приёмы и движение без оружия:

1. Одиночные строевые приёмы
2. Движение строевым шагом
3. Воинское приветствие

Характер выполнения работы: Частично-поисковый

Форма организации занятия: Комбинированный, практикум

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Что такое строй?

Что такое шеренга?

Как осуществляется выполнение воинского приветствия в движении?

Задания для практического занятия:

Задание начинается с построения группы в одну шеренгу.

Объясняю и показываю, как принимается СТРОЕВАЯ СТОЙКА. Называю и показываю приемы выполнения команд: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «ОТСТАВИТЬ» Тренирую в составе группы.

Выстроив группу в одношереножном строю, объясняю, что повороты на месте выполняются по командам: «Напра- ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кру-ГОМ», а затем показываю студентам в слитном исполнении, затем в медленном темпе, а после тренирую студентов в выполнении указанных приемов по разделениями на два счета, затем в целом. По командам «Направо, по разделениям, делай - Раз, делай – Два», «Налево, по разделениям, делай - Раз, делай – Два», «Кругом, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА» При неправильном или нечётком выполнении счёта «РАЗ» подаётся команда «ОТСТАВИТЬ». Разучивание поворотов заканчивается самостоятельной (парами) тренировкой студентов. Обучая поворотам на месте, необходимо иметь в виду, что студенты часто допускают, такие, в частности ошибки: - поворачивают корпус по предварительной команде; - сгибают ноги в коленях; - размахивают руками; - наклоняют голову вниз; - опускают грудь и выставляют живот; - отводят корпус назад; - поворот делают не на каблуке, а на всей ступне.

Построив группу в одношереножном строю объясняю студентам, что движение может совершаться шагом и бегом. Отмечаю, что шаг бывает строевой и походный. Разъясняю: в каких случаях и по каким командам применяется тот или иной шаг, как осуществляется движение строевым шагом. Строевой шаг является сложным приемом. Разучиваем его по элементам, применяя подготовительные упражнения. Показываю выполнение подготовительного упражнения для рук и отработку движения строевым шагом по разделениям. Движения строевым шагом начинает по команде «Строевым шагом – МАРШ». Объясняю, показываю и тренирую.

Сообщаю студентам, что повороты в движении шагом выполняются по командам: «Напра- ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале - ВО», «Кругом-МАРШ». Затем показываю выполнение этим команд в целом и по разделениям. Для поворота направо исполнительная команда «ВО» подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать шаг с левой ноги, повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и продолжать движение в новом направлении. 91 При разучивании поворота направо по разделениям подается команда : «Направо, по разделениям, на три счёта, делай – РА3, делай ДВА, делай ТРИ.» По счёту «Делай-РА3» сделать шаг левой ногой, резко повернуться на носке левой ноги направо, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед в новом направлении. По счёту «Делай-ДВА» сделать шаг правой ногой на полную ступню с подачей корпуса вперед, руки опустить вниз. По счёту «Делай-ТРИ» энергично приставить левую ногу к правой и принять положение строевой стойки. Для поворота налево исполнительная команда «ВО» подается одновременно с постановкой на землю левой ноги. Закончив показ приступаю к тренировке в выполнении поворотов направо и налево в движении – вначале по разделениям, а затем слитно. Для поворота кругом исполнительная команда «МАРШ» подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде нужно сделать ещё один шаг левой ногой (по счёту «РА3»), вынести правую ногу на полшага вперед несколько влево и, резко повернувшись на носках обеих ног в сторону левой руки(по счёту «ДВА»), продолжать движение с левой ноги в новом направлении(по счёту «ТРИ»). При поворотах движения руками производить в такт шага. Закончив показ и объяснение, приступить к тренировке.

Выход и строя и подход к начальнику. Построив группу в одношереножном строю объясняю студентам, что выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй целесообразно отработать в такой последовательности: - подход к начальнику вне строя и отход от него; - выход из строя по команде и возвращение в строй; - выход из строя по вызову и возвращение в строй. Объясняю, показываю и тренирую. Сначала показываю выполнение подхода к начальнику и отхода от него в целом, а затем по разделениям на три счёта. Для наглядности вызываю из строя одного студента для обозначения начальника, поставив его так, чтобы остальные видели мой показ. Когда приёмы подхода к начальнику и отхода от него будут разучены по разделениям, действия отрабатываются в комплексе, методом парной тренировки с докладом. Для этого группу необходимо построить в две шеренги, разомкнув на 4-5 шагов, развести шеренги на дистанцию 8-10 шагов и тренировать студентов в подходе к начальнику и отходе от него. Поочередно одни обучаемые выступают в роли начальника, другие – в роли подчиненных. Закончив тренировку в выполнении подхода к начальнику и отхода от него, я в такой же последовательности провожу разучивание и тренировку выхода из строя по команде и возвращение в строй; выхода из строя по вызову и возвращение в строй.

Рассказываю и показываю студентам порядок воинского приветствия: - на месте вне строя без головного убора; - на месте вне строя с головным убором; - в движении без головного убора; - в движении при надетом головном уборе. Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора при подходе начальника, за три-четыре шага до него повернуться в его сторону, встать по стойке «смирно» и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову. Если головной убор надет, то кроме того,

приложить правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора(у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника положение руки остаётся без изменений. Когда начальник минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновременно с этим опустить руку. Закончив показ и объяснение, проверяю как студенты усвоили материал. Приступаю к тренировке: сначала по разделениям, потом в целом. Обучение воинскому приветствию на месте по разделениям проводится по команде: «Для выполнения воинского приветствия, начальник с фронта (справа, слева, сзади), по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА» Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до начальника одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в сторону начальника и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя начальника, голову поставить прямо и продолжать движение руками. Разучивание воинского приветствия в движении по разделениям проводится на шесть счетов по команде: «Для выполнения воинского приветствия в движении, начальник справа (слева), по разделениям - делай – РАЗ, делай – ДВА». По счёту «Делай -РАЗ» сделать шаг левой ногой, одновременно с постановкой ноги на землю прекратить движение руками и повернуть голову в сторону начальника. По счёту «Делай -ДВА», «Делай -ТРИ», «Делай - ЧЕТЫРЕ», «Делай -ПЯТЬ», «Делай -ШЕСТЬ» продолжать движение с прижатыми к корпусу руками и смотреть начальнику в лицо. По следующему счёту «Делай-РАЗ» одновременно с постановки левой ноги на землю голову поставить прямо и продолжать движение руками. Затем, сделав три свободных шага, повторить упражнение в таком же порядке. Методика обучения выполнения воинского приветствия при надетом головном уборе такая же, только при этом одновременно с поворотом головы обучаемый должен приложить правую руку к головному убору, а левую держать неподвижно у бедра. Пройдя начальника, одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить. Затем показываю и тренирую приём выполнения воинского приветствия при обгоне начальника.

Вопросы и задания для закрепления:

Как называется тыльная сторона строя?

Темп строевого шага составляет?

Список рекомендуемой литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е изд., стер., М.-ИЦ «Академия», 2017.

Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

Критерии оценки: «отлично» ставится если строевая подготовка освоена в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно;

"хорошо", если строевая подготовка освоена в соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно, но при этом была допущена одна ошибка;

"удовлетворительно", если строевая подготовка освоена в соответствии требованиями Строевого устава, но при этом были допущены две ошибки

"неудовлетворительно", если строевая подготовка не освоена, либо освоена не в соответствии с требованиями Строевого устава, или при его выполнении допущено три ошибки и более.

Тема: Модуль № 3. Военно-профессиональная деятельность.

Название практической работы: Полная / неполная разборка, сборка АК-74, снаряжение магазина.

Ведущая дидактическая цель: Формирование практических учебных умений по работе с АК-74.

Знания: основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

Умения: получение и освоение умений обороны государства и воинской службы.

Учебные материалы: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, компьютер с установленным лицензионным ПО, интернет, ресурс электронной библиотеки: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/465872>, Аксенова М., Кузнецов С., Евлахович и др. Огнестрельное оружие. — М., 2012.

Содержание работы: Изучить назначения, боевых свойств, общего устройства АК-74, порядок неполной разборки и сборки после разборки АК-74, порядок работы частей и механизмов АК-74.

Характер выполнения работы: Частично-поисковый

Форма организации занятия: Комбинированный, практикум

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Во время, каких событий на Руси появились первые упоминания об огнестрельном оружии?

Кто и в каком году изобрёл лучшую в мире трёхлинейную винтовку и как она называлась?

Назовите наиболее известных конструкторов русской и советской школы, создавших первоклассные образцы автоматического оружия?

Задания для практического занятия:

Задание 1. Провести полную и неполную разборку и сборку АК-74, снаряжение магазина.

Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.

Разборка автомата может быть неполная и полная:

- неполная - для чистки, смазки и осмотра автомата;
- полная-для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу и при ремонте.

Разборку и сборку автомата производить:

- на столе или чистой подстилке или специальном столе;
- части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов.

Неполная разборка автомата АК-74 произвести в следующей последовательности:

1. Отделить магазин.
2. Проверить, нет ли патронов в патроннике и спустить курок с боевого взвода.
3. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада.
4. Отделить шомпол.
5. Отделить дульный тормоз-компенсатор.
6. Отделить крышку ствольной коробки.
7. Отделить возвратный механизм.
8. Отделить затворную раму с затвором.
9. Отделить затвор от затворной рамы.
10. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка после неполной разборки автомата АК-74

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.

2. Присоединить затвор к затворной раме.
3. Присоединить затворную раму с затвором.
4. Присоединить возвратный механизм.
5. Присоединить крышку ствольной коробки.
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.
7. Присоединить дульный тормоз-компенсатор.
8. Присоединить шомпол.
9. Вложить пенал принадлежности в гнездо приклада.
10. Присоединить магазин к автомату.

Вопросы и задания для закрепления:

Для чего предназначен автомат Калашникова?

Из каких основных частей и механизмов состоит автомат?

Какие виды разборки АК-74 существуют, и где они производятся?

В какой последовательности производится неполная разборка автомата АК-74?

Назовите порядок неполной сборки АК-74 после неполной разборки.

Список рекомендуемой литературы:

Аксенова М., Кузнецов С., Евлахович и др. Огнестрельное оружие. — М., 2012.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е изд., стер., М.-ИЦ «Академия», 2017.

Критерии оценки: Правильное выполнение всех заданий или наличие одной-двух негрубых ошибок – оценка 5 (отлично), выполнение $\frac{3}{4}$ заданий и более – оценка 4 (хорошо), выполнение более половины заданий – оценка 3 (удовлетворительно).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4

Тема: Модуль № 4. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Название практической работы: Отработка навыков пользования СИЗ: противогаз (ватно-марлевая повязка, респиратор). Сдача нормативов по надеванию противогаза, общего защитного костюма, средств индивидуальной защиты при работе с животными.

Ведущая дидактическая цель: Формирование практических учебных умений по использованию средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

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

Умения: освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

Учебные материалы: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, компьютер с установленным лицензионным ПО, интернет, ресурс электронной библиотеки: <https://new.znaniy.com/catalog/product/465872>, Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

Содержание работы: ознакомится со средствами индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени:

Характер выполнения работы: Частично-поисковый

Форма организации занятия: Комбинированный, практикум

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Что относится к средствам индивидуальной защиты кожи?

Каким образом средства индивидуальной защиты кожи подразделяются по принципу защитного действия?

Каким образом средства индивидуальной защиты кожи подразделяются по способу изготовления?

Задания для практического занятия:

Задание 1. Для понятий из столбца 1 выберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	СИЗ делятся на	1	поставки воздушной смеси с некоторого отдаления, обычно они применяются при работе в емкостях
2	По принципу защитного действия СИЗ подразделяются на	2	изолирующие средства защиты
3	Противогаз – это	3	гражданские противогазы
4	Респиратор – это	4	фильтрующе-поглощающая коробка, присоединенная непосредственно к лицевой части шлема-маски, шлем-маска, сумка и запотевающие пленки
5	Изолирующие противогазы предназначены для	5	облегченное СИЗ органов дыхания, защищающее их от попадания аэрозолей и вредных газов
6	Шланговые противогазы предназначены для	6	средства фильтрующего типа, средства изолирующего типа
7	ГП-5, ГП-7 – это	7	фильтрующе-поглощающая коробка, шлем-маска, запотевающие пленки, уплотнительные манжеты (обтюраторы), защитный чехол, сумка.
8	Комплекты ОЗК, КИХ-4, КИХ-5 – это	8	средства защиты органов дыхания; средства защиты кожных покровов и органов зрения; медицинские средства индивидуальной защиты
9	В комплект ГП-5 входят	9	средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица
10	В комплект ГП-7 входят	10	генерации дыхательной смеси

Задание 2. Изготовьте ватно-марлевую повязку.

Техническое оснащение: отрезки марли по числу обучающихся длиной 100 см и шириной 60 см, вата 30х20 см, толщиной 2 см, нитки, иголки, ножницы.

Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо:

1. взять отрезок марли длиной 100 см и шириной 60 см;
2. разложить марлю на столе;
3. на середину марли ровно выложить слой ваты толщиной 1 – 2 см и размером 30х20 см;
4. сложить марлю по всей длине, накладывая на вату;
5. разрезать по длине оставшиеся концы марли с каждой стороны, чтобы получились завязки.

Ватно-марлевая повязка готова к использованию. Для прочности ватно-марлевую повязку прошивают нитками с двух сторон вокруг ваты. Медицинские ватно-марлевые повязки меняют каждые 3 – 4 часа. После использования их необходимо выбрасывать, маски не стираются.

Задание 3. Закрепите порядок надевания респиратора.

Техническое оснащение: респираторы ШБ-2, У-2К.

Используя различные виды респираторов, освоите методику их надевания на себя и пострадавшего.

Задание 4. Внимательно прочитайте утверждения, оцените их правильность и разместите их в соответствующие столбцы таблицы («Правильно» или «Неправильно»).

Правильно	Неправильно

1. Гражданские противогазы ГП-5 и ГП-7 надежно защищают от аэрозолей, газов и паров многих отравляющих веществ (хлора, сероводорода, синильной кислоты, фосгена, бензина, керосина, ацетона, бензола, толуола, спиртов, эфиров).

2. Средства индивидуальной защиты (СИЗ) – это средства защиты органов дыхания, зрения и кожи лица.

3. К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи относится комплект защитной одежды ЗФО-МП.

4. Для изготовления ватно-марлевой повязки необходимо взять отрезок марли длиной 100 см и шириной 60 см, разложить марлю на столе, сложить марлю в четыре слоя, разрезать по длине оставшиеся концы марли с каждой стороны, чтобы получились завязки.

5. По типам конструкции респираторы делятся на противопылевые, противогазовые и газопылезащитные.

6. Для надевания противопыльной тканевой маски необходимо:

- поперечную резинку и крепление перебросить на наружную сторону маски;
- обеими руками взять нижний край крепления таким образом, чтобы большие пальцы были обращены наружу;
- плотно приложить нижнюю часть корпуса маски к подбородку;
- крепление отвести за голову и ладонями плотно прижать маску к лицу;
- придать маске наиболее удобное положение на лице, расправив поперечную резинку крепления на голове;

7. Ватно-марлевая повязка – это лента из марли с куском ваты внутри.

Вопросы и задания для закрепления:

Могут ли подручные средства защитить от высоких концентраций СДЯВ?

Что необходимо для изготовления ватно-марлевой повязки?

Что такое респиратор?

Список рекомендуемой литературы:

Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е изд., стер., М.-ИЦ «Академия», 2017.

Критерии оценки: Правильное выполнение всех заданий или наличие одной-двух негрубых ошибок – оценка 5 (отлично), выполнение $\frac{3}{4}$ заданий и более – оценка 4 (хорошо), выполнение более половины заданий – оценка 3 (удовлетворительно).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5

Тема: Модуль 6. Основы противодействия экстремизму и терроризму.

Название практической работы: Отработка навыков поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.

Ведущая дидактическая цель: Формирование практических учебных умений по поведению при стрельбе, а также при захвате в качестве заложника.

Знания: правил поведения в случае стрельбы и при захвате в заложники.

Умения: освоение порядка действий в чрезвычайной ситуации социального характера.

Учебные материалы: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, компьютер с установленным лицензионным ПО, интернет, ресурс электронной библиотеки: <https://new.znaniium.com/catalog/product/465872>

Содержание работы: изучить правила поведения при стрельбе, при захвате в качестве заложника.

1 правило – спокойствие, анализ обстановки. Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом. Подготовьтесь физически и морально к испытанию. Чтобы отвлечься осмотрите место, где вы находитесь, отметьте пути отступления, укрытия, за которыми можно спрятаться в случае перестрелки. Присмотритесь к людям, захватившим вас. Оцените их психическое состояние, вооружение.

Старайтесь запомнить, как можно больше примет террористов, их количество, обрывки фраз, манеры поведения, вооружение, система связи, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи, тематику разговоров и т.д. Если Вы узнали кого-либо из захвативших Вас людей, не подавайте об этом ни малейшего вида.

2 правило – полное повиновение. Старайтесь не выделяться в группе заложников, ничем не раздражать бандитов. Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям. С самого начала выполняйте все требования бандитов. Будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок. Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза.

3 правило – спрашивайте разрешение. Не стоит сморкаться и кашлять, громко плакать или выражать своё недовольство. Если вы хотите открыть сумочку, встать или перейти на другое место, спрашивайте разрешения. Спросите у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.п. Ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения.

Главная информация (запомните): число захватчиков, в какой части помещения они находятся, вооружение, число заложников, где они находятся, моральное и физическое состояние террористов, особенности их поведения (агрессия, воздействие наркотиков), кто главный в группе. Часы кормления и отхода ко сну, не было ли замечено минирования помещения.

Если начался штурм или вот-вот начнется, попытайтесь прикрыть свое тело от пуль. Лучше всего упасть на пол подальше от окон и дверей, спрятаться за мебелью и т.п., прикрыть голову. В начале штурма может использоваться усыпляющий или слезоточивый газ. Поэтому при первых его признаках на всякий случай защитите органы дыхания сложенной в несколько раз тканью, лучше смоченной в воде, глаза закройте. В момент штурма не берите в руки оружие преступников.

Преступники во время штурма нередко стремятся спрятаться среди заложников. Старайтесь в меру своих возможностей не позволять им этого делать, немедленно сообщайте о них ворвавшимся бойцам. Во время работы группы захвата нельзя бежать, падать в объятия освободителей и стоять в то время, когда прозвучала команда упасть на пол.

Помните! Ваша цель – остаться в живых!

Захват заложников стал излюбленным оружием не только террористов, но и различных групп лиц, которые пытаются с его помощью решить свои проблемы или оказывать давление на государство.

Характер выполнения работы: Частично-поисковый

Форма организации занятия: Комбинированный, практикум

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Можно ли бежать навстречу работникам спецслужб при освобождении заложников?

За чем необходимо следить заложнику?

Что необходимо делать при штурме здания при освобождении заложников?

Задания для практического занятия:

Задание 1. Здание торгового центра, трое преступников берут в заложники 20 посетителей одного из залов. Определите комплекс факторов риска, оцените степень последствий реализации риска. Сформулируйте правила безопасного поведения.

Задание 2. Здание колледжа, в аудиториях идут занятия. Внезапно на улице слышится звук стрельбы. Определите факторы риска, сформулируйте правила безопасного поведения, смоделируйте безопасную ситуацию.

Вопросы и задания для закрепления:

Что необходимо делать при звуках стрельбы?

При вашем освобождении, когда можно покинуть помещение?

Как нужно дышать при применении газа?

Список рекомендуемой литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е изд., стер., М.-ИЦ «Академия», 2017.

Критерии оценки: Правильное выполнение всех заданий или наличие одной-двух негрубых ошибок – оценка 5 (отлично), выполнение $\frac{3}{4}$ заданий и более – оценка 4 (хорошо), выполнение более половины заданий – оценка 3 (удовлетворительно).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6

Тема: Модуль № 7. Основы здорового образа жизни.

Название практической работы: Изучение основных положений организации рационального питания и освоение, методов его гигиенической оценки.

Ведущая дидактическая цель: Формирование практических учебных умений по решению и освоению методов организации рационального питания и его гигиенической оценки.

Знания: сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

Умения: формирование установки на здоровый образ жизни.

Учебные материалы: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, компьютер с установленным лицензионным ПО, интернет, ресурс электронной библиотеки: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/465872>

Содержание работы: Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе.

Рациональное питание — это питание здорового человека, направленное на профилактику алиментарных сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Рациональное питание должно соответствовать энергетическим затратам организма (количественная сторона питания), восполнять его потребность в пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах (качественная сторона питания). При этом пищевые вещества должны поступать в организм в определенных, наиболее благоприятных соотношениях (сбалансированность питания).

Обязательным условием рационального питания является соблюдение режима питания, т.е. правильного распределения пищи между отдельными приемами, а также

прием ее в установленное время с соблюдением определенных интервалов. Объем пищи должен создавать ощущение насыщенности.

Характер выполнения работы: Частично-поисковый

Форма организации занятия: Комбинированный, практикум

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Правила здорового питания?

Задания для практического занятия:

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

- а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.
- б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

$$\text{Масса тела} = 50 + 0,75 (P - 150) + (B - 20) : 4$$

P – рост; B - возраст в годах.

(Сделать выводы).

Задание 2. Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

а) Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.

Возраст	Энергия, ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы, г/сут
		всего	в т.ч. животные	всего	в т.ч. растительные	
1—3 года	1540	53	37	53	5	212
4—6 лет	1970	68	44	68	10	272
7—10 лет	2300	79	47	79	16	315
11—13 лет	2700 (2450)*	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)
14—17 лет	2900 (2600)	100 (90)	60 (54)	100 (90)	20 (18)	400 (360)
60—74 года	2300 (2100)	69 (63)	38 (35)	77 (70)	26 (23)	333 (305)
75 лет и старше	2000 (1900)	60 (57)	33 (31)	67 (63)	23 (21)	290 (275)

*В скобках приведены величины, рекомендуемые для женщин.

Задание 3. Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

- а) Используя таблицу определить свой суточный расход энергии.

Таблица 2

Расход энергии с учетом основного обмена
при различных видах деятельности на 1 кг веса в 1 мин, ккал

Бег со скоростью 320 м/мин	0,320	Личная гигиена	0,0329
Бег со скоростью 10,8 км/час	0,178	Передвижение по пересеченной местности	0,2086
Бег со скоростью 8 км/час	0,1357	Переодевание, переобувание	0,0281
Бокс: удары по мешку	0,2014	Печатание на машинке	0,0333
Бокс: бой с тенью	0,1733	Работа каменщика	0,0952
Бокс: упражнения с пневмотрушей	0,1125	Работа комбайнера	0,0390
Бокс: упражнения со скакалкой	0,1033	Работа огородника	0,0806
Борьба	0,1866	Работа переплетчика	0,0405
Велосипедная езда (10-20 км/час)	0,1285	Работа портного	0,0321
Гимнастика:вольные упражнения	0,0845	Работа сапожника	0,0429
Гимнастика (спортивные снаряды)	0,1380	Работа сельхозработного	0,1100
Гребля	0,1100	Работа столяра, металлиста	0,0571
Катание на коньках	0,1071	Работа тракториста	0,0320
Лыжные виды: учебные занятия	0,1707	Работа хозяйственно-бытовая	0,0573
Лыжные виды: подготовка лыж	0,0546	Сон	0,0155
Плавание (скорость 50 м/мин)	0,1700	Стирка вручную	0,0511
Фехтование	0,1333	Уборка постели	0,0329
Ходьба 8 км/час	0,1548	Умственный труд сидя	0,0250
Ходьба 6 км/час	0,0714	Умственный труд стоя	0,0360
Ходьба 110 шагов в минуту	0,0680	Физические упражнения	0,0645
Еда	0,0236	Шитье на ручной машинке	0,0264
Езда в машине сидя	0,0267	Школьные занятия	0,0264

1.Внести в таблицу в порядке очередности виды деятельности, осуществленной в течение предыдущих суток, начиная с утра (таблица 1, столбец 1).

2.Указать временной интервал выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 2).

3.Рассчитать продолжительность выполнения каждого вида работы (таблица 1, столбец 3).

4.Расход энергии на 1 кг веса за 1 мин (4 колонка таблицы 1) определить по данным таблиц 2 и 3 в соответствии с видом деятельности.

5.Умножить суммарную цифру энергозатрат (5 колонка таблицы 1) на массу тела, таким образом, получив суточный расход энергии.

6.С учетом существования неточностей в расчетном методе к полученной цифре следует добавить 15 % (неучтенные энергозатраты) от суточного расхода. Для этого значение, полученное в п. 5, необходимо умножить на 0,15, а затем суммировать значение суточного расхода энергии и неучтенные энергозатраты.

7.Внесите данные в таблицу итогового протокола занятия.

Таблица 1 – Определение суточных энергозатрат

Виды деятельности за сутки	Время от...до	Время деятельности в мин	Расход энергии на 1 кг за 1 мин	Энергорасход за время деятельности
----------------------------	---------------	--------------------------	---------------------------------	------------------------------------

1	2	3	4	5
Зарядка	7.10-7.30	20 мин	0,0648	$0,0648 \times 20 = 0,1296$
...				
Сон	23.00-7.00	480 мин	0,0155	$0,0155 \times 480 = 7,44$
Итого:		х		х

Вопросы и задания для закрепления:

1. Назовите основные пути обеспечения рационального питания
2. Как распределяется энергетическая ценность суточного рациона?
3. Как определяется достаточность питания?

Список рекомендуемой литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е изд., стер., М.-ИЦ «Академия», 2017

Критерии оценки: Правильное выполнение всех заданий или наличие одной-двух негрубых ошибок – оценка 5 (отлично), выполнение $\frac{3}{4}$ заданий и более – оценка 4 (хорошо), выполнение более половины заданий – оценка 3 (удовлетворительно).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7

Тема: Модуль № 8 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Название практической работы: Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких.

Ведущая дидактическая цель: Формирование практических учебных умений по проведению искусственного дыхания.

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

Умения: в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях

Учебные материалы: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, компьютер с установленным лицензионным ПО, интернет, ресурс электронной библиотеки: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/465872>, Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.

Содержание работы: овладеть навыками выполнения искусственного дыхания.

Характер выполнения работы: Частично-поисковый

Форма организации занятия: Комбинированный, практикум

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Что такое дыхание?

Как осуществляется процесс дыхания?

Что такое терминальное состояние?

Задания для практического занятия:

Задание 1. Для понятий из столбца 1 подберите определения из столбца 2 или продолжите фразу.

№ п/п	1	№ п/п	2
1	Термальное состояние – это	1	манипуляции, искусственно воспроизводящие дыхательный акт, в случае отсутствия или резкого нарушения самостоятельного дыхания
2	История искусственного дыхания насчитывает	2	при отсутствии у пострадавшего пульса
3	Реанимация – это	3	физиологический процесс, при котором происходит обмен газов между организмом и внешней средой. Организм получает кислород, необходимый всем его клеткам и тканям, и выделяет углекислоту, накопившуюся в результате их жизнедеятельности
4	Сердечно-легочная реанимация является	4	состояние пограничное между жизнью и смертью
5	Реанимационные мероприятия могут быть прекращены	5	от 3 до 5 тыс. лет
6	Дыхание – это	6	при надетом на пострадавшего противогазе
7	К органам дыхания относятся	7	отсутствует естественное дыхание; естественное дыхание резко нарушено (поверхностное дыхание, особенно с нарушением ритма, дыхание в виде редких «хватающих воздух» вдохов, не ритмичное, неравномерное по глубине дыхание при наличии цианоза); при дыхании с большими перерывами
8	Искусственное дыхание – это	8	комплекс мер, направленных на поддержание жизнедеятельности человека
9	В условиях ведения боевых действий, если в атмосфере содержатся отравляющие или радиоактивные вещества, искусственное дыхание нужно проводить	9	воздухоносные пути (полость носа, гортань, трахея, бронхи) и легкие
10	Прекардиальный удар наносят только	10	только при констатации смерти
11	Необходимо проводить искусственное дыхание независимо от причины, вызвавшей нарушение дыхательной деятельности, если:	11	экстренным мероприятием, проводимым при внезапно развившейся остановке сердца или дыхания

Задание 2. Расставьте в правильном порядке действия при нанесении прекардиального удара.

1. Нанесите ребром сжатой в кулак ладони немного выше прикрытого пальцами мечевидного отростка прекардиальный удар. Выглядит это так: двумя пальцами одной руки вы прикрываете мечевидный отросток, а кулаком другой руки наносите удар (при этом локоть руки направлен вдоль туловища пострадавшего).

2. Освободите грудную клетку от одежды. Чтобы не терять время, свитер, майку не снимают, а сдвигают к шее. Галстук у мужчины нужно снять. Ремень на брюках (юбке) следует расстегнуть. Также надо убедиться, что в области грудной клетки нет медальонов, крестиков и других предметов.

3. Приподнимите веко пострадавшего и проверьте, реагирует ли зрачок на свет (сужается при освещении). Затем проверьте пульс на сонной артерии (боковая поверхность шеи). Пульс проверяют не менее 10 с, чтобы не ошибиться.

4. Когда вы удостоверились, что у пострадавшего нет пульса, то переверните его на спину и начинайте сердечно-легочную реанимацию.

5. Прикройте двумя пальцами мечевидный отросток, чтобы уберечь его от повреждения. Он находится внизу грудины, там, где сходятся нижние ребра, и может при резком ударе отломиться и травмировать печень.

Задание 3. Имитируйте оказание пострадавшему первой медицинской помощи – установите наличие или отсутствие дыхания, пульса, выполните следующие приемы:

- прекордиальный удар;
- искусственное дыхание методом «изо рта в рот».

Необходимое техническое оснащение: подстилка на пол, салфетка или кусок марли, муляж человека.

Вопросы и задания для закрепления:

Что подразумевают под искусственным дыханием?

Каковы показания к применению искусственного дыхания?

В чем заключается особенность проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе отравляющих веществ?

Список рекомендуемой литературы:

Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е изд., стер., М.-ИЦ «Академия», 2017.

Критерии оценки: Правильное выполнение всех заданий или наличие одной-двух негрубых ошибок – оценка 5 (отлично), выполнение $\frac{3}{4}$ заданий и более – оценка 4 (хорошо), выполнение более половины заданий – оценка 3 (удовлетворительно).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8

Тема: Модуль № 9. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Название практической работы: Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственной вентиляции легких.

Ведущая дидактическая цель: Формирование практических учебных умений по проведению искусственного дыхания.

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

Умения: в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях

Учебные материалы: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, компьютер с установленным лицензионным ПО, интернет, ресурс электронной библиотеки: <https://new.znaniium.com/catalog/product/465872>, Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.

Содержание работы: овладеть навыками выполнения искусственного дыхания.

Характер выполнения работы: Частично-поисковый

Форма организации занятия: Комбинированный, практикум

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

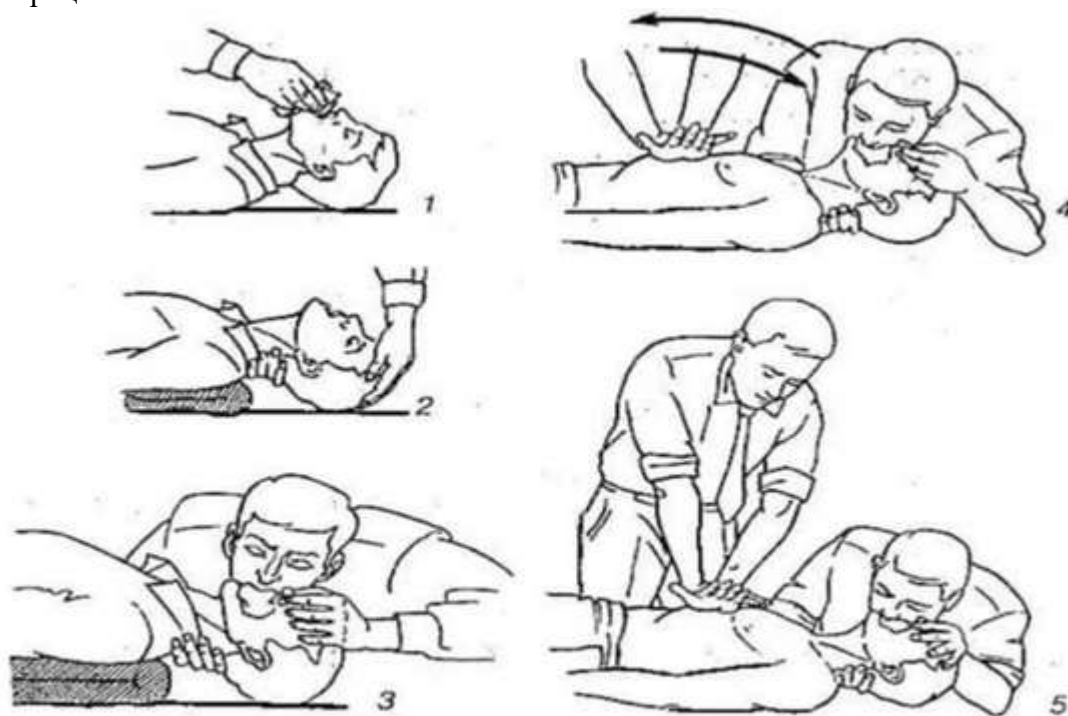
Что такое дыхание?

Как осуществляется процесс дыхания?

Что такое терминальное состояние?

Задания для практического занятия:

Выполнить на макете и добровольце искусственное дыхание методами на иллюстрациях:



1 — освобождение рта от посторонних предметов; 2 — опрокидывание головы; 3 — искусственное дыхание «изо рта в рот» и непрямой массаж сердца (4, 5)



Искусственное дыхание методом «рот в рот»:
а — вдох; б — выдох

Уложить пострадавшего на спину, запрокинуть ему голову назад, выдвинуть вперед и удерживают в таком положении его нижнюю челюсть. Проверить наличие дыхания по шуму вдоха и выдоха, наблюдать есть ли движение грудной клетки.

Восстановить работу сердца при помощи удара по груди пострадавшего, так называемого прекардиального удара. Его применение имеет смысл только в первые 10 с.

Вероятность восстановления работы сердца после прекордиального удара, нанесенного в течение 1 мин после остановки сердца, составляет более 50 %.

В экстремальных ситуациях прекордиальный удар является реальным шансом на спасение. Но надо помнить: его наносят только при отсутствии пульса. Ошибка может привести к остановке сердца, то есть к прямо противоположному эффекту. После прекордиального удара проверьте пульс на сонной артерии. Если пульс не появился, значит, ваши действия не эффективны. Если отсутствует пульс, нужно делать наружный массаж сердца, при отсутствии дыхания - искусственное дыхание.

Вопросы и задания для закрепления:

Что подразумевают под искусственным дыханием?

Каковы показания к применению искусственного дыхания?

В чем заключается особенность проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе отравляющих веществ?

Список рекомендуемой литературы:

Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для бакалавров. — М., 2013.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е изд., стер., М.-ИЦ «Академия», 2017.

Критерии оценки: Правильное выполнение всех заданий или наличие одной-двух негрубых ошибок – оценка 5 (отлично), выполнение $\frac{3}{4}$ заданий и более – оценка 4 (хорошо), выполнение более половины заданий – оценка 3 (удовлетворительно).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9

Тема: Модуль № 9. Элементы начальной военной подготовки.

Название практической работы: Отработка движения походным строем и строевым шагом.

Ведущая дидактическая цель: Формирование практических учебных умений по проведению искусственного дыхания.

Учебные материалы: конспект, тетрадь для практических работ, дидактический материал, компьютер с установленным лицензионным ПО, интернет, ресурс электронной библиотеки: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/465872>, Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014, Строевой устав Вооруженных Сил РФ.

Содержание работы:

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Движение строевым шагом осуществляется с темпом -100–120 шагов в минуту. Размер шага – 70 - 80 см.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом – МАРШ» (в движении «Строевым – МАРШ»).

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15–20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед – сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад – до отказа в плечевом суставе.

Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом по команде «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом. Во время обозначения шага на месте по команде «ПРЯМО», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Последовательность обучения движению строевым шагом:

- тренировка в движении руками;
- тренировка в обозначении шага на месте;
- тренировка в движении строевым шагом на четыре счета;
- тренировка в движении строевым шагом на два счета;
- тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (со скоростью 50–60 шагов в минуту);
- тренировка в движении строевым шагом в установленном темпе по разметке строевой площадки;
- общая тренировка в движении строевым шагом по плацу без разметки;
- прием зачетов.

Характер выполнения работы: Частично-поисковый

Форма организации занятия: Комбинированный, практикум

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Кто такой направляющий?

Кто такой замыкающий?

Что необходимо для того, чтобы принять положение строевой стойки?

Задания для практического занятия:

Отработать упражнения для движения строевым шагом.

Вопросы и задания для закрепления:

Темп строевого шага составляет?

На каком расстоянии от земли при движении должно находиться древко Боевого Знамени?

Список рекомендуемой литературы:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности, 2-е изд., стер., М.-ИЦ «Академия», 2017.

Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.

Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

Критерии оценки: «отлично» ставится если строевая подготовка освоена в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно;

"хорошо", если строевая подготовка освоена в соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно, но при этом была допущена одна ошибка;

"удовлетворительно", если строевая подготовка освоена в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом были допущены две ошибки

"неудовлетворительно", если строевая подготовка не освоена, либо освоена не в соответствии с требованиями Строевого устава, или при его выполнении допущено три ошибки и более.

ЗАДАНИЕ 13

Контрольная работа №1 (Темы: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, Государственная система обеспечения безопасности населения)

Инструкция: Контрольная работа состоит из 20 вопросов. Отвечая на вопросы необходимо дать лаконичный правильный ответ. Прежде чем приступить к выполнению задания, обратите внимание на формулировку каждого вопроса. Вспомните значение терминов, понятий, указанных в вопросе.

Вариант 1.

1. Дайте определение понятию «здоровье».
2. По каким критериям оценивается здоровье подростков? Какие вы знаете группы здоровья?
3. Что такое внутренняя среда организма и какую роль она выполняет?
4. Назовите основные составляющие гигиены питания. Как должно распределяться питание в течение суток? Какие продукты должны быть в рационе?
5. Прежде всего от табачного дыма страдает:
 - а) Опорно-двигательный аппарат,
 - б) Легочная система,
 - в) Мозговая активность;
6. Во сколько раз чаще встречается заболевание сердца у курильщиков?
 - а) В 12-13 раз,
 - б) В 2-3 раза,
 - в) В 5-6 раз,
 - г) В 8-9 раз;
7. Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?
 - а) Влияет, но незначительно,
 - б) Не влияет,
 - в) Влияет;
8. РСЧС состоит из:
 - а) территориальных;
 - б) функциональных;
 - в) ведомственных подсистем.
9. Назовите федеральный орган в России решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения:
 - а) проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при возникновении ЧС;
 - б) локализация зон ЧС и прекращение действия характерных для них опасных факторов;
 - в) организация строительства жилья для пострадавшего населения.
10. Назовите закон, в России определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от чрезвычайных ситуаций:
 - а) закон РФ «О безопасности»;
 - б) Федеральный закон «Об обороне»;
 - в) Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
 - г) Федеральный закон «О гражданской обороне».
11. К зоне чрезвычайной ситуации относятся:
 - а) территория, на которой прогнозируется ЧС;
 - б) территория, на которой расположены потенциально опасные объекты;
 - в) территория, на которой сложилась ЧС.

12. Законы и другие документы по вопросам защиты населения система РСЧС:
- изучает;
 - выполняет;
 - разрабатывает;
 - согласовывает с Президентом РФ.
13. Какое подразделение не входит в состав сил РСЧС:
- Войска ГО;
 - Инженерные Войска;
 - Авиация МЧС РФ;
14. Четыре основные Конвенции МГП были приняты международным сообществом:
- В 1941 году;
 - В 1945 году;
 - В 1949 году;
 - В 1977 году.
15. Назовите «лишний» уровень РСЧС:
- Федеральный;
 - Территориальный;
 - местный;
 - районный.
16. Какое из подразделений входит в состав РСЧС?
- Патрульно-постовая служба;
 - Лечебно-профилактическая служба;
 - Поисково-спасательная служба)
17. Основные Конвенции МГП были приняты в городе:
- Берн;
 - Женева;
 - Страсбург;
 - Лондон.
18. По определению МГП комбатантом не является:
- Партизан
 - раненый генерал;
 - войсковой священник
 - Официант военной столовой
19. В ситуации, когда вынужден ехать в одном транспорте с пьяной компанией, не рекомендуется:
- уходить в отдаленные части салона или в другой вагон
 - отвечать на провокационные фразы
 - избегать прямых взглядов
 - скрывать свое недовольство
20. Подберите правильные ответы из правого столбца к вопросам из левого:

№	Вопросы	Ответы	№
1	Что такое международное гуманитарное право?	Четыре Женевские конвенции 1949 года и два Дополнительных протокола к ним 1977 года	1
2	Что такое международный вооруженный конфликт?	Разрешается во всех случаях	2
3	Что такое немеждународный вооруженный конфликт?	Раненых и больных из состава действующей армии	3
4	Кто такой комбатант?	Только в период вооруженного конфликта	4
5	Кого относят к жертвам войны?	Запрещается во всех случаях	5
6	Кто относится к военнопленным?	Не имеет право принимать участие в	6

		военных действиях в любых случаях	
7	Кто относится к гражданским лицам?	Военнопленных	7
8	Что такое конвенция?	Война между двумя и большим числом государств	8
9	Что включают в себя основные документы международного гуманитарного права?	Совокупность норм, основанных на принципах гуманности и направленных на защиту жертв вооруженных конфликтов и на ограничение средств и методов ведения войны	9
10	Какую категорию лиц защищает 1 Женевская конвенция?	Лиц из числа гражданского населения, находящихся во власти противника, в том числе на оккупированной территории	10
11	Какую категорию лиц защищает 2 Женевская конвенция?	Отдавать такой приказ запрещается в любых случаях	11
12	Какую категорию лиц защищает 3 Женевская конвенция?	Вооруженное столкновение в пределах территории одного государства	12
13	Какую категорию лиц защищает 4 Женевская конвенция?	Такое право он имеет в любых случаях	13
14	Когда применяется международное гуманитарное право?	Лица, не входящие в состав вооруженных сил и не принимающие участие в военных действиях	14
15	Имеет ли право медицинский персонал Вооруженных сил принимать участие в военных действиях и в каких случаях?	Лицо, которое входит в состав Вооруженных сил одной из сторон и участвует в конфликте (за исключением медицинского персонала и духовных лиц)	15
16	Имеет ли право выполнять свои обязанности медицинский персонал Вооруженных сил в случае взятия их в плен?	Комбатанты, захваченные в плен неприятельской стороной во время международного вооруженного конфликта	16
17	В каких случаях разрешается отдавать приказ «никого не брать в живых»?	Они не должны становиться объектами нападения даже в тех случаях, когда такие объекты являются военными объектами	17
18	Разрешается ли вести огонь по лицам, покидающим на парашюте летательный аппарат, терпящий бедствие?	Раненых, больных и потерпевших кораблекрушение из состава Вооруженных сил на море	18
19	Разрешается ли вести огонь по лицам воздушно-десантных войск, покидающим летательный аппарат?	Международное соглашение, договор по конкретному вопросу, имеющий обязательную силу для тех государств, которые присоединились к нему (подписали его)	19
20	Могут ли становиться объектами нападений плотины, дамбы и атомные электростанции в тех случаях, когда они являются военными объектами?	Раненых и больных, потерпевших кораблекрушение, военнопленных, гражданское население	20

1. Основные составляющие здорового образа жизни.
2. Каким гигиеническим требованиям должно удовлетворять жилище человека?
3. Основные правила поведения в криминогенных ситуациях.
4. Назовите наиболее типичные причины суицида среди подростков. Как можно преодолеть депрессию?
5. Основными признаками наркомании и токсикомании являются:
 - а) Психическая зависимость,
 - б) Физическая зависимость,
 - в) Хорошее настроение,
 - г) Изменение чувствительности к наркотику;
6. Признаками алкогольного отравления являются:
 - а) Головокружение,
 - б) Возбуждение или депрессивное состояние,
 - в) Нарушение речи,
 - г) Ухудшение слуха,
 - д) Тошнота и рвота.
7. Укажите правильный порядок действий при оказании помощи пострадавшему от отравления лекарственными препаратами:
 - а) Промыть желудок,
 - б) Вызвать "Скорую помощь",
 - в) Дать крепкого чая (кофе).
8. Территориальные подсистемы РСЧС создаются:
 - а) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
 - б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и населенных пунктах;
 - в) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах РФ в пределах их территорий и состоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий.
9. Рабочими органами комиссий по чрезвычайным ситуациям соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления является:
 - а) специально создаваемые штабы;
 - б) органы управления (комитеты, управления, отделы) по делам ГОЧС;
 - в) эвакуационные комиссии.
10. Комиссия по чрезвычайным ситуациям органа местного самоуправления, координирующим органом РСЧС на:
 - а) Региональном уровне;
 - б) федеральном уровне;
 - в) объектном уровне;
 - г) местном уровне.
11. К зоне чрезвычайной ситуации относятся:
 - а) территория, на которой прогнозируется ЧС;
 - б) территория, на которой расположены потенциально опасные объекты;
 - в) территория, на которой сложилась ЧС.
12. Какая из этих организаций была создана первой?
 - а) РСЧС
 - б) ГО
 - в) Корпус спасателей;
 - г) МЧС.
13. РСЧС функционирует в режимах (уберите лишнее):
 - а) Боевой готовности;
 - б) Повседневной деятельности;
 - в) Повышенной готовности;

- г) Чрезвычайной Ситуации.
14. Международное гуманитарное право выполняет задачи:
- Распределения гуманитарной помощи;
 - Ограничения средств и методов ведения войны;
 - Ликвидации последствий военных конфликтов;
15. Лица из числа гражданского населения, не участвующие в войне признаются:
- Комбатантами;
 - Военнопленными;
 - Мирным населением;
 - Партизанами.
16. Режим ЧС в пределах конкретной территории вводится:
- При угрозе возникновения ЧС;
 - При возникновении и ликвидации ЧС;
 - При устранении Последствий ЧС
17. Международное гуманитарное право в ходе ведения войны запрещает:
- Захватывать военное имущество сдавшегося противника;
 - Наносить серьезный или долговременный ущерб природной среде;
 - Перевозить военнопленных не предназначенным для них транспортом.
18. На улице к вам подъехала машина, и водитель стал вести себя агрессивно. Что вы будете делать:
- закричите и будете убегать в направлении, противоположном движению машины
 - закричите и будете убегать по направлению, движения машины
 - вступите в разговор с неизвестным вам водителем
19. Куда нужно обратиться за помощью в случае криминогенной ситуации?
- в МЧС России
 - в полицию
 - в ГИБДД
20. Подберите правильные ответы из правого столбца к вопросам из левого:

№	Вопросы	Ответы	№
1	Что такое международное гуманитарное право?	Четыре Женевские конвенции 1949 года и два Дополнительных протокола к ним 1977 года	1
2	Что такое международный вооруженный конфликт?	Разрешается во всех случаях	2
3	Что такое немеждународный вооруженный конфликт?	Раненых и больных из состава действующей армии	3
4	Кто такой комбатант?	Только в период вооруженного конфликта	4
5	Кого относят к жертвам войны?	Запрещается во всех случаях	5
6	Кто относится к военнопленным?	Не имеет право принимать участие в военных действиях в любых случаях	6
7	Кто относится к гражданским лицам?	Военнопленных	7
8	Что такое конвенция?	Война между двумя и большим числом государств	8
9	Что включают в себя основные документы международного гуманитарного права?	Совокупность норм, основанных на принципах гуманности и направленных на защиту жертв вооруженных конфликтов и на ограничение средств и методов ведения войны	9
10	Какую категорию лиц защищает 1 Женевская конвенция?	Лиц из числа гражданского населения, находящихся во власти противника, в	10

		том числе на оккупированной территории	
11	Какую категорию лиц защищает 2 Женевская конвенция?	Отдавать такой приказ запрещается в любых случаях	11
12	Какую категорию лиц защищает 3 Женевская конвенция?	Вооруженное столкновение в пределах территории одного государства	12
13	Какую категорию лиц защищает 4 Женевская конвенция?	Такое право он имеет в любых случаях	13
14	Когда применяется международное гуманитарное право?	Лица, не входящие в состав вооруженных сил и не принимающие участие в военных действиях	14
15	Имеет ли право медицинский персонал Вооруженных сил принимать участие в военных действиях и в каких случаях?	Лицо, которое входит в состав Вооруженных сил одной из сторон и участвует в конфликте (за исключением медицинского персонала и духовных лиц)	15
16	Имеет ли право выполнять свои обязанности медицинский персонал Вооруженных сил в случае взятия их в плен?	Комбатанты, захваченные в плен неприятельской стороной во время международного вооруженного конфликта	16
17	В каких случаях разрешается отдавать приказ «никого не брать в живых»?	Они не должны становиться объектами нападения даже в тех случаях, когда такие объекты являются военными объектами	17
18	Разрешается ли вести огонь по лицам, покидающим на парашюте летательный аппарат, терпящий бедствие?	Раненых, больных и потерпевших кораблекрушение из состава Вооруженных сил на море	18
19	Разрешается ли вести огонь по лицам воздушно-десантных войск, покидающим летательный аппарат?	Международное соглашение, договор по конкретному вопросу, имеющий обязательную силу для тех государств, которые присоединились к нему (подписали его)	19
20	Могут ли становиться объектами нападений плотины, дамбы и атомные электростанции в тех случаях, когда они являются военными объектами?	Раненых и больных, потерпевших кораблекрушение, военнопленных, гражданское население	20

Эталон ответов

Вариант 1

1. Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
2. Состояние оценивается по 4 критериям:
 - 1 наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний
 - 2 уровень достигнутого физического и нервно-психического развития
 - 3 уровень функционирования основных систем организма
 - 4 Степень сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям
- 5 групп здоровья:
 - 1) Лица, не страдающие хроническими заболеваниями, имеющие нормальный уровень функционирования всех систем, гармоничность физического развития

- 2) Отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения. Отклонение одного показателя, болеют 3-4 раза в год. Дефицит массы тела, общая задержка физического развития без эндокринной патологии.
 - 3) Хронические заболевания в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохранёнными или компенсированными функциональными возможностями.
 - 4) Хронические заболевания в активной стадии, стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями.
 - 5) Тяжёлые хронические заболевания с частыми обострениями, в стадии декомпенсации. (дети-инвалиды).
3. Внутренняя среда организма — это кровь, лимфа и жидкость, заполняющая промежутки между клетками и тканями.
4. Гигиена питания - одна из отраслей гигиены, изучающая проблемы полноценного и рационального питания человека в зависимости от пола и возраста, профессии и характера труда, климатических условий и физической нагрузки, национальных и др. особенностей. Рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три правила гигиены питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи. Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергии. Разнообразие в пище - пища должна содержать большой набор биологически активных веществ, так как каждый продукт содержит определенную часть веществ, которые не встречаются в других продуктах. Также в основе гигиены питания лежит режим питания. Он состоит из трех основных принципов:
1. Постоянство приема пищи по часам суток, предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.
 2. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.
 4. Правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течении дня. Наиболее полезен такое режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед – несколько более трети и на ужин – менее трети. Рациональное питание должно соответствовать следующим требованиям правил гигиены питания:
1. Суточный рацион должен удовлетворять энергетические затраты организма.
 2. И количество, и пропорции пищевых веществ должны соответствовать физиологическим нормам.
 3. Химический состав пищи должен соответствовать ферментативным системам человеческого организма.
 4. Пищевой рацион следует правильно распределить в течении дня.
 5. Питание в санитарно-эпидемиологическом отношении должно быть безупречным.
5. б)
 6. а)
 7. в)
 8. а, б)
 9. а)
 10. в)
 11. в)
 12. в)
 13. б)
 14. в)

- 15. г)
- 16. в)
- 17. б)
- 18. в)
- 19. б)
- 20. 1-9, 2-8, 3-12, 4-15, 5-20, 6-16, 7-14, 8-19, 9-1, 10-3, 11-18, 12-7, 13-10, 14-4, 15-6, 16-13, 17-11, 18-5, 19-2, 20-17.

Вариант 2.

1. 1) Правильное питание
- 2) Двигательная активность
- 3) Закаливание
- 4) Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков
- 5) Соблюдение режима отдыха и труда
- 6) Личная гигиена

К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- психическую и эмоциональную устойчивость;
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.
- сексуальное воспитание и профилактику заболеваний, передающихся половым путем;
- экологически грамотное поведение и др.

2. Гигиенические требования к жилищу изложены в СНиП от 2.08.89. «Жилые здания».

Площадь жилой комнаты и кухни (из расчета на одну семью) не менее 8м². Основной планировочной ячейкой в секционном квартирном доме является жилая секция – группа квартир, объединенных одной лестничной клеткой. Существуют другие виды жилья: дома гостиничного типа, общежития, гостиницы, временные жилища, сельские жилища.

Требования к строительным материалам:

- обладать низкой теплопроводностью;
- иметь хорошую воздухопроницаемость;
- низкую звукопроводность;
- обеспечивать прочность;
- не выделять в окружающую среду летучие вещества;
- не стимулировать развитие микрофлоры, рост грибов;
- иметь окраску и фактуру, соответствующую физиологическим и эстетическим запросам человека

Жилая среда включает ряд факторов риска: физические, химические, биологические, архитектурные, планировочные и др., которые оказывают комплексное влияние на организм человека, снижая его иммунитет. Микроклимат жилищ должен обеспечить условия, благоприятные для теплообмена и жизнедеятельности организма человека. Эти условия зависят от конструктивных особенностей стен и др. элементов здания, отопления и вентиляции.

Важнейшим фактором микроклимата является температура воздуха. Благоприятной температурой в условиях умеренного и теплого климата 19-20 град. С, перепад температур по горизонтали и вертикали – не больше 2-3 град. Оптимальные условия микроклимата в летнее время – температура воздуха до 24-25 град. С., относительная влажность -30-45%, скорость движения воздуха 0,3 – 0,4 м/сек.

3. При общении с незнакомым человеком: Никогда не вступать в разговор с незнакомым человеком на улице. Не соглашаться никуда идти с незнакомым человеком, не садись в машину, как бы он тебя не уговаривал и что бы ни предлагал. Никогда не верить незнакомцу, если он обещает что-то купить или подарить тебе. Ответь что тебе ничего не нужно. Если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся. О

любом таком происшествии с тобой обязательно расскажи родителям, учителю и знакомым взрослым. Ни в коем случае не открывай дверь. Позвони соседям и сообщи им об этом. Не вступать в разговоры с незнакомцем. Помни, что под видом почтальона, слесаря, работника РЭУ злоумышленники пытаются проникнуть в квартиру. Если незнакомец пытается открыть дверь, срочно звони в милицию, назови причину звонка и точный адрес, затем с балкона или из окна зови на помощь. Не заходи в подъезд, если за тобой идет незнакомец. Не подходи к квартире и не открывай ее, если кто-то незнакомец находится в подъезде. При угрозе нападения, подними шум, привлекай внимание соседей (свисти, разбей стекло, звони и стучи в двери). Если в вызванном тобой лифте находится неизвестный человек, не входи в кабину. Если ты вошел в лифт с незнакомцем, вызывающим подозрение, нажми одновременно две кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп», чтобы кабина стояла на месте с открытыми дверями. Завяжи разговор с диспетчером, он вызовет милицию. Не стой в лифте спиной к пассажиру, наблюдай за его действиями. При попытке нападения подними шум, кричи, стучи по стенкам лифта, защищайся, постарайся нажать кнопку «Вызов диспетчера».

4. Основными причинами самоубийств являются:

- 1) изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется); беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- 2) безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- 3) чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства);
- 4) низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя.

В детском и подростковом возрасте к причинам суицидов добавляются:

- 1) несформированное понимание смерти.

В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет;

- 2) отсутствие идеологии в обществе.

Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии;

- 3) ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.

При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения;

- 4) дисгармония в семье;

- 5) саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества);

- 6) в подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения;

- 7) депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

5. а), б), г)

6. а), б), д)

7. б) а) в)

8. в)

9. б)

10. г)

11. в)

12. б)

13. а)

14. б)
 15. в)
 16. а)
 17. б)
 18. а)
 19. б)
 20. 1-9, 2-8, 3-12, 4-15, 5-20, 6-16, 7-14, 8-19, 9-1, 10-3, 11-18, 12-7, 13-10, 14-4, 15-6, 16-13, 17-11, 18-5, 19-2, 20-17.

Критерии оценки:

Контрольная работа состоит из 20 вопросов. 15 из них имеют варианты ответа, при правильном ответе на любой из них обучающемуся начисляется 3 балла. Четыре первых вопроса подразумевают свободный ответ, за правильный ответ начисляется 7 баллов. Последний вопрос состоит из 20 подвопросов – за полностью правильный ответ начисляется 27 баллов (по 1,35 балла за каждый подвопрос).

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	баллы (отметка)	вербальный аналог
80 - 100	5	отлично
65 - 79	4	хорошо
50 - 64	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

Контрольная работа №2 (Темы Основы обороны государства и воинская обязанность, Основы медицинских знаний)

Инструкция: Контрольная работа состоит из 11 вопросов. Отвечая на вопросы необходимо дать лаконичный правильный ответ. Прежде чем приступить к выполнению задания, обратите внимание на формулировку каждого вопроса. Вспомните значение терминов, понятий, указанных в вопросе.

Вариант 1.

1. Как можно предотвратить повреждение костей, мышц, соединительных тканей?
2. Основные причины травм в быту и их предотвращение.
3. Каких правил необходимо придерживаться на уроках физики при работе с электроприборами и электрооборудованием?
4. Кто является Верховным главнокомандующим ВС РФ
 - а) Министр обороны РФ
 - б) Начальник Генштаба РФ
 - в) Президент РФ
5. Сроки призыва на военную службу в первом полугодии: Выберите один правильный ответ.
 - а) с 1 января по 30 марта
 - б) с 1 марта по 30 мая
 - в) с 1 апреля по 15 июля
6. Как называются люди, находящиеся на военной службе?
 - а) Гражданами

- б) Военнообязанными
 - в) Призывниками
 - г) Военнослужащими
7. В каком возрасте призывают мужчину на военную службу в Российскую армию?
- а) От 16 до 18 лет
 - б) От 18 до 27 лет
 - в) От 28 до 32 лет
 - г) От 33 до 35 лет
8. Тыл вооруженных сил – это
- а) силы и средства, осуществляющие тыловое и техническое обеспечение армии и флота в мирное и военное время
 - б) вид войск, осуществляющих техническое обеспечение и вещевое снабжение армии и флота в военное время
 - в) род войск, осуществляющий обеспечение армии и флота военной техникой и вооружением в мирное время.
9. Из названных ниже причин выберите те, которые характерны для травм позвоночника:
- а) удар электрическим током;
 - б) взрыв;
 - в) потоп;
 - г) отравления химическими веществами;
 - д) падение с высоты;
 - е) выпадение радиоактивных веществ;
 - ж) автомобильная авария;
 - з) травма при прыжках в воду;
 - и) удар твердым предметом по пальцам ног.
10. Врачи выделяют следующие признаки клинической смерти, которые очень просто определяются и для этого не обязательно иметь каких-либо специальных знаний:
- а) отсутствие сознания;
 - б) отсутствие реакции зрачков на свет;
 - в) отсутствие слуха;
 - г) отсутствие дыхания;
 - д) отсутствие пульса на сонной артерии.
11. Вы попали в ситуацию, когда пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Выберите правильные действия и их очередность:
- а) на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты;
 - б) поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;
 - в) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны;
 - г) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность;
 - д) встать на колени с левой стороны от пострадавшего (если пострадавший лежит на полу) параллельно его продольной оси;
 - е) в точку проекции сердца на грудиने положить ладони (наиболее выпуклую ее часть) одна на другую, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны;
 - ж) давить на грудину полусогнутыми пальцами;
 - з) давить руками поочередно ритмично через каждые 2-3 секунды;
 - и) давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела;
 - к) ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

Вариант 2.

1. Как можно предотвратить травмы глаз, ушей и зубов?
2. Основные причины травм при занятиях спортом и их предотвращение.
3. Каких правил необходимо придерживаться на уроках химии, работая с химическими реактивами.
4. К видам ВС РФ относятся
 - а) ракетные войска стратегического назначения, артиллерийский войска, войска ПВО, мотострелковые войска
 - б) сухопутные войска, ВВС, ВМФ
 - в) сухопутные войска, ВДВ, танковые войска.
5. Вооруженные силы – это
 - а) вооруженная организация государства, одно из важнейших орудий политической власти
 - б) составная часть государства, защищающая его рубежи от нападения противника, владеющая современной военной техникой и вооружением
 - в) вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов, и находящаяся в постоянной боеготовности для отпора возможной агрессии со стороны другого государства
6. Специальные войска предназначены для
 - а) выполнения стратегических задач по разгрому противника на его территории
 - б) выполнения задач по обеспечению боевой и повседневной деятельности ВС
 - в) выполнения первоочередных боевых задач при обороне или наступлении.
7. Воинский коллектив – это
 - а) воинское подразделение одного рода войск, обеспечивающее выполнение поставленного перед ним боевого задания
 - б) группа военнослужащих, объединенных совместным воинским трудом и общими интересами в военном деле.
 - в) подразделение военнослужащих, имеющих общие цели и задачи в мирное и военное время.
8. Из названных ниже причин выберите те, которые характерны для травм позвоночника:
 - а) удар электрическим током;
 - б) взрыв;
 - в) потоп;
 - г) отравления химическими веществами;
 - д) падение с высоты;
 - е) выпадение радиоактивных веществ;
 - ж) автомобильная авария;
 - з) травма при прыжках в воду;
 - и) удар твердым предметом по пальцам ног.
9. Определите последовательность реанимационной помощи пострадавшему:
 - а) произвести прекардиальный удар в области грудины;
 - б) положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность;
 - в) провести искусственную вентиляцию легких;
 - г) приступить к непрямому массажу сердца;
 - д) вызвать «скорую помощь» или срочно доставить пострадавшего в больницу.
10. Признаками наркотического отравления являются:
 - а) Насморк,
 - б) Сужение зрачков,
 - в) Покраснение кожи,
 - г) Головокружение;

11. Укажите правильный порядок действий при оказании помощи пострадавшему от отравления лекарственными препаратами:

- а) Промыть желудок,
- б) Вызвать "Скорую помощь",
- в) Дать крепкого чая (кофе).

Эталон ответов

Вариант 1

1. Чаще всего повреждения мышц и соединительных тканей происходят во время занятий физкультурой и спортом. Поэтому следует:

- обязательно проводить легкую разминку перед началом занятий;
- во время занятий и тренировок, используя спортивное оборудование, исключать возможность повреждения мышц и соединительных тканей;
- во время физических занятий полезно время от времени пить минеральную воду;
- после физических нагрузок следует избегать воздействия холода, а также охлажденных напитков и продуктов.

Следует учитывать, что ухудшают кровообращение и повышают вероятность травмы курение и другие вредные привычки.

2. Главные причины бытового травматизма:

- недостатки благоустройства жилых районов и квартир (конструктивные дефекты жилища, неудовлетворительное состояние дворов и жилых помещений);
- несоблюдение правил обращения с бытовой техникой (электроприборами) и простейшими инструментами;
- неисправность бытовой техники;
- злоупотребление алкоголем;
- спешка и невнимательность, а также психическое возбуждение и некоторые заболевания пострадавшего.

Профилактика бытовых травм:

- улучшение условий быта и расширение коммунальных услуг населению (создание учреждений общественного питания, газификация квартир, устройство центрального отопления);
- рациональная организация досуга и проведение разнообразных культурно-массовых мероприятий;
- широкая антиалкогольная пропаганда, работа по созданию здорового быта;
- привлечение к профилактической работе народных дружин, ЖЭСов и домовых комитетов.

3. Прежде всего, нужно очень внимательно выслушать инструкцию учителя о порядке проведения работы, расположении приборов, материалов и оборудования, а также о правилах техники безопасности при её выполнении. Источник питания включать только с разрешения учителя.

Во время работы будьте осторожны, не прикасайтесь к конденсаторам даже после отключения электрической цепи от источника электропитания. Обнаружив неисправность в электроприборах, находящихся под напряжением, немедленно отключите источник электропитания и сообщите об этом учителю. По окончании работы отключите источник электропитания и затем разберите электрическую цепь.

- 4. в)
- 5. в)
- 6. г)
- 7. б)
- 8. а)
- 9. а) б) д) ж) з)
- 10. в)
- 11. г) д) е) и) к).

Вариант 2

1. Травмы глаз происходят, как правило, в результате ожога или попадания инородного тела. Сопровождаются они ощущением боли, может наступить ухудшение зрения. Чаще всего приходится иметь дело с попавшими в глаза ресницами, пылинками, деревянными или металлическими стружками. Глаз нередко сам способен избавиться от инородного тела, удаляя его вместе со слезами.

Химические и термические ожоги глаз возникают при попадании в них химических веществ, а также огня и имеющих высокую температуру частиц (искры, капли горячей жидкости, разогретые газ и пар). Даже мягкие химические вещества (шампунь, средство для ванн) могут, попадая в органы зрения, вызывать сильный ожог, так как глаза чувствительнее кожи.

Предотвращение повреждений глаз. Необходимо внимательно и осторожно обращаться с опасными веществами, применять защитные очки при работе на различных станках и механизмах (при сварке, заточке инструментов, токарных и сверлильных работах), соблюдать меры безопасности во время спортивных состязаний и тренировок.

Попадание насекомых и других инородных тел в ухо может вызвать боль и ухудшение слуха. Если вы точно знаете, что в ухе находится насекомое, попытайтесь заставить его выбраться оттуда. Для этого рекомендуется проделать следующие операции:

- повернуть голову так, чтобы ухо, в которое попало насекомое, оказалось наверху, тогда, возможно, насекомое выберется наружу;
- можно повернуть ухо к солнцу или к источнику сильного света (в ночное время посветите в ухо фонариком), так как некоторых насекомых привлекают свет и тепло;
- если нельзя быстро получить квалифицированную медицинскую помощь, можно закапать в ухо несколько капель растительного масла (лучше оливкового), чтобы насекомое утонуло в нём.

Если неизвестно, что попало в ухо, попытайтесь вытряхнуть этот предмет резкими движениями головы.

Повреждение барабанной перепонки. Распространёнными причинами таких повреждений бывают удары по уху, взрывы и погружение в воду на большую глубину. Повреждение барабанной перепонки вызывает сильную боль и частичную потерю слуха.

Предотвращение травм и заболеваний ушей. Берегите уши от переохлаждения и старайтесь избегать прокуренных помещений, так как в них резко возрастает возможность получения ушных инфекций.

Любители плавания должны защитить себя от инфекций с помощью приспособлений, закрывающих уши и нос, и после купания стараться освободить уши от воды. Старайтесь сохранять уши сухими, принимая ванну или душ. После мытья обсушивайте наружные слуховые проходы феном, установив самый слабый нагрев и удерживая фен на расстоянии примерно 30 см от уха.

Многие подростки часто попадают в ситуации, в результате которых у них оказываются выбитыми зубы. Большинство таких случаев происходит во время спортивных занятий, драк или дорожных аварий. Часто зубы расшатываются или на них появляются трещины вследствие менее опасных происшествий, например после попытки раскусить твёрдый предмет.

Предотвращение повреждений зубов.

Во-первых, соблюдать правила безопасности во время спортивных занятий и автомобильных поездок. Если вы занимаетесь контактными видами спорта, следует пользоваться защитными приспособлениями, такими как шлем, маска для лица и вкладыш, защищающий челюсть.

Во-вторых, используйте зубы только по назначению — чтобы пережёвывать пищу. Откажитесь от привычки разгрызать зубами орехи.

В-третьих, ешьте больше пищи, которая укрепляет зубы и дёсны, и меньше той, которая ведёт к их ослаблению. Пища из натуральных, свежих продуктов, богатая питательными

веществами, способствует формированию прочных зубов, тогда как рафинированные продукты увеличивают вероятность появления кариеса и заболеваний дёсен.

2. Чаще всего повреждения мышц и соединительных тканей происходят во время занятий физкультурой и спортом. Поэтому следует:

- обязательно проводить легкую разминку перед началом занятий;
- во время занятий и тренировок, используя спортивное оборудование, исключать возможность повреждения мышц и соединительных тканей;
- во время физических занятий полезно время от времени пить минеральную воду;
- после физических нагрузок следует избегать воздействия холода, а также охлажденных напитков и продуктов.

Следует учитывать, что ухудшают кровообращение и повышают вероятность травмы курение и другие вредные привычки.

3. На уроках химии (особенно при выполнении лабораторных работ) надо соблюдать правила безопасности. Перед проведением опытов с различными химическими реактивами тщательно изучить описание работы и внимательно выслушать инструктаж учителя по мерам безопасности. Работая с химическими реактивами, особенно содержащими агрессивные химические вещества (кислоты, щелочи), надо надевать резиновые перчатки, а глаза защищать очками. Жидкие реактивы следует переливать, используя воронки, а при работе с сыпучими веществами пользоваться ложками. Нельзя наклоняться низко над сосудами с химреактивами и кипящими жидкостями, особенно при добавлении в них новых веществ. При разбавлении серной кислоты необходимо вливать в воду ее, а не наоборот. Перед тем как нагретую жидкость (химреактив) переливать в стеклянную посуду, эту посуду надо разогреть. Необходимо помнить, что при химических реакциях иногда выделяется большое количество теплоты, реактивы превращаются в другие вещества и приобретают новые свойства. Особую осторожность надо соблюдать при работе с легковоспламеняющимися и горючими жидкостями (ацетон, скипидар, этиловый и метиловый спирт, растворители). Эти жидкости не должны находиться в непосредственной близости к источникам тепла и открытому огню. Работая с ними, нельзя зажигать спички, зажигалки, горелки, использовать включенные нагревательные электроприборы. По окончании работы с химическими веществами хорошо вымойте руки теплой водой с мылом.

При выполнении лабораторных работ по физике тоже необходимо придерживаться правил безопасности. Прежде всего, нужно очень внимательно выслушать инструкцию учителя о порядке проведения работы, расположении приборов, размещении материалов и оборудования, а также о правилах техники безопасности.

Перед проведением работы надо изучить ее содержание и уяснить порядок выполнения. Источник питания разрешается включать только с разрешения учителя. Во время работы надо соблюдать осторожность, нельзя прикасаться к конденсаторам даже после отключения электрической цепи от источника электропитания. Обнаружив неисправность в электроприборах, находящихся под напряжением, надо немедленно отключить источник электропитания и сообщить об этом учителю. По окончании работы источник электропитания необходимо отключить, а затем разобрать электрическую цепь.

4. б)

5. а)

6. б)

7. б)

8. а) б) д) ж) з)

9. б) а) г) в) д)

10. а) б) г)

11. б) а) в)

Критерии оценки:

Контрольная работа состоит из 11 вопросов. 8 из них имеют варианты ответа, при правильном ответе на любой из них обучающемуся начисляется 8 баллов. Три остальных подразумевают свободный ответ, за правильный ответ начисляется 12 баллов. Баллы суммируются.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 - 100	5	отлично
65 - 79	4	хорошо
50 - 64	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

2.2. Задания для промежуточной аттестации

ЗАДАНИЕ 14

Задания для проведения дифференцированного зачета

Инструкция: Каждый вариант заданий состоит из двух разделов. В первом задании первого раздела необходимо дать письменный всесторонний ответ на три вопроса. Во втором задании первого раздела необходимо описать порядок оказания первой помощи в случае возникновения приведённой чрезвычайной ситуации. В первом задании второго раздела необходимо выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов на каждый из вопросов. Во втором задании второго раздела необходимо выбрать от двух до восьми правильных ответов из предложенных вариантов на каждый из вопросов.

Вариант 1.

Раздел I. Вопросы и задания со свободным ответом

Задание 1. Письменно ответьте на вопросы:

1. Каковы основные способы пожаротушения?
2. В чем заключаются способы временной остановки артериального кровотечения?
3. Перечислите основные опасные факторы, которые влияют на специалиста по эксплуатации и ремонту сельскохозяйственной техники и оборудования во время осуществления ими своих служебных обязанностей.

Задание 2. Опишите алгоритм Ваших действий в случае возникновения описанной ниже ситуации:

К вам обратились за срочной помощью, а гараж с подъемником занят. Вы решили осмотреть самоходную машину на придворовой территории, на наличие протечек бензобака. Загнали транспортное средство на доски с кирпичами. Машина стоит под углом. Под одно из колес для упора вы положили кирпич, чтоб машина не скатилась. И залезли под нее для осмотра кузова машины. Оцените на сколько безопасно ваше поведение? Какие последствия возможны?

Раздел II. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Определите один правильный ответ на каждый из вопросов:

1. Вы находитесь дома, дверь вашей квартиры пытаются открыть или взломать неизвестные лица. Ваши первоначальные действия?

- 1) попытаетесь бежать из дома через балкон к соседям

2) спросите, кто там за дверью, и откроете её

3) поднимете тревогу криками и шумом

4) заблокируете двери любыми средствами и позвоните в полицию

2. В результате пожара в пермском клубе «Хромая лошадь» в 2009 г. погибли 156 человек. Определите характер данной чрезвычайной ситуации по количеству погибших.

1) муниципальная

2) межмуниципальная

3) региональная

4) межрегиональная

3. Укажите документ, в котором определена «...система официально принятых в государстве взглядов на подготовку к вооружённой защите и вооружённую защиту Российской Федерации».

1) Федеральный закон «О безопасности»

2) Военная доктрина Российской Федерации

3) Федеральный закон «Об обороне»

4) Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года

4. Укажите установленный сигнал остановки поезда.

1) вытянутая вверх рука

2) кругообразное вращение рукой или каким-либо предметом

3) поочерёдное поднимание и опускание рук или каких-либо предметов

4) поднятые на уровень плеч и вытянутые в разные стороны руки

5. При аварии на радиационно-опасном объекте рекомендовано проведение йодной профилактики. Укажите ее цель.

1) повышение иммунитета организма к радиоактивному йоду

2) укрепление и защита костей от радиоактивного йода

3) предотвращение поражения щитовидной железы радиоактивным йодом

4) выведение из организма изотопов радиоактивного йода

6. От какого вещества защищает противогаз марки ГП-5?

1) угарный газ

2) аммиак

3) хлор

4) зарин

7. Профилактический осмотр у стоматолога рекомендуется проходить:

1) каждый месяц

2) каждые два месяца

3) каждые шесть месяцев

4) раз в год

8. Гражданская оборона – это:

1) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации ЧС в мирное и военное время

2) система, обеспечивающая постоянную готовность органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного обеспечения населения при ведении военных действий

3) система мероприятий по подготовке к защите и защита населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении ЧС природного и техногенного характера

4) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации ЧС в военное время

9. Региональные центры МЧС России осуществляют управление гражданской обороной на уровне:

- 1) федеральном
- 2) межрегиональном
- 3) региональном
- 4) муниципальном
- 5) объектовом

10. Если землетрясение застало человека дома, ему необходимо:

- 1) срочно покинуть здание, используя лифт
- 2) быстро выйти на балкон
- 3) подойти к окну и посмотреть, что происходит на улице
- 4) укрыться в безопасном месте

Задание 2. Определите все правильные ответы на следующие вопросы:

1. Укажите законодательно установленные режимы функционирования МГСЧС.

- 1) повседневной деятельности
- 2) постоянной готовности
- 3) усиленной готовности
- 4) повышенной готовности
- 5) чрезвычайной ситуации

2. Укажите обязательные элементы обсервации при инфекционных заболеваниях.

- 1) врачебное наблюдение с ежедневным опросом
- 2) полная изоляция очага инфекционных заболеваний
- 3) применение средств защиты кожи
- 4) вакцинация

3. Укажите явные признаки венозного кровотечения.

- 1) кровь вытекает пульсирующей струей
- 2) кровь пассивно истекает из раны
- 3) кровь имеет алый цвет
- 4) кровь имеет темно-красный с синим оттенком цвет

4. Что означает желтый сигнал светофора?

- 1) запрещает движение
- 2) разрешает движение
- 3) предупреждает о предстоящей смене сигналов
- 4) разрешает движение и информирует о наличии нерегулируемого перекрестка

5. Основными показателями тренированности организма человека являются:

- 1) сердечно-дыхательная выносливость
- 2) мышечная сила и выносливость
- 3) скоростные качества
- 4) умение четко выполнять отдельные движения
- 5) гибкость

Вариант 2.

Раздел I. Вопросы и задания со свободным ответом

Задание 1. Письменно ответьте на вопросы:

1. Что такое стратегия поведения? Дайте характеристику основным стратегиям поведения в конфликтной ситуации?
2. Вы заблудились во время похода в лесу. Назовите косвенные признаки съедобных растений.
3. Какие средства индивидуальной защиты должны использовать представители вашей профессии и в процессе выполнения ими своих служебных обязанностей?

Задание 2. Опишите алгоритм Ваших действий в случае возникновения описанной ниже ситуации:

Ваш коллега по работе лежит в ремзоне, дёргаясь телом под действием электротока. В его руке – электрический удлинитель, включённый в розетку. Щиток аварийного отключения электроэнергии находится в соседней комнате. Запишите алгоритм Ваших действий.

Раздел II. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Определите один правильный ответ на каждый из вопросов:

1. При входе в вагон метрополитена пассажир упал на путь между вагонами. Какое действие следует выполнить очевидцу происшествия?

- 1) воспрепятствовать закрытию двери вагона
- 2) бегом проследовать к машинисту поезда и предупредить его о падении
- 3) постараться быстро найти сотрудника метрополитена или полиции и сообщить о падении
- 4) быстро помочь пассажиру забраться на платформу

2. В каком из перечисленных продуктов содержание белка наибольшее

- 1) макаронны
- 2) сыр
- 3) фасоль
- 4) горох

3. Укажите отравляющее вещество удушающего действия.

- 1) фосген
- 2) синильная кислота
- 3) иприт
- 4) зарин

4. Как должен поступить пешеход, вышедший на проезжую часть и не успевший закончить переход?

- 1) остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений
- 2) быстрым шагом (бегом) закончить переход
- 3) вернуться назад
- 4) поднять вверх руку, привлекая внимание водителей, и уверенно

5. Какая максимальная ответственность предусмотрена в г. Мичуринске за заведомо ложное сообщение об акте терроризма?

- 1) лишение свободы на срок до 5 лет
- 2) арест на срок до 6 месяцев
- 3) лишение свободы на срок до 3 лет
- 4) принудительные работы на срок до 2 лет

6. В военное время на базе Военных округов формируются ОСК, что означает

- 1) Объединенное стратегическое командование
- 2) Оперативно-стратегическое командование
- 3) Отдельное стратегическое командование
- 4) Особое стратегическое командование

7. Личная гигиена – это:

- 1) гигиена общества в целом
- 2) гигиена отдельного человека
- 3) гигиена отдельно взятой семьи
- 4) гигиена социальной группы

8. Если землетрясение застало человека дома, ему необходимо:

- 1) срочно покинуть здание, используя лифт
- 2) быстро выйти на балкон
- 3) подойти к окну и посмотреть, что происходит на улице
- 4) укрыться в безопасном месте

9. Несовершеннолетними признаются лица, которым на момент совершения преступления:

- 1) исполнилось 13, но не исполнилось 18 лет
- 2) исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет
- 3) исполнилось 14, но не исполнилось 20 лет
- 4) не исполнилось 18 лет

10. Предназначено для оказания помощи при ранениях и ожогах, при поражении радиоактивными, химическими веществами средство:

- 1) индивидуальный противохимический пакет ИПП-8
- 2) индивидуальный противохимический пакет ИПП-9В
- 3) индивидуальный противохимический пакет ИПП-10
- 4) аптечка индивидуальная АИ-2

Задание 2. Определите все правильные ответы на следующие вопросы:

1. Какими огнетушителями можно тушить возгорание электролита до 1000В?

- 1) пенным
- 2) порошковым
- 3) углекислотным
- 4) водным

2. Что означает желтый сигнал светофора?

- 1) запрещает движение
- 2) разрешает движение
- 3) предупреждает о предстоящей смене сигналов
- 4) разрешает движение и информирует о наличии нерегулируемого перекрестка

3. Установите правильную последовательность одевания общевойскового защитного комплекта в виде «Плащ в рукава».

Запишите последовательность соответствующих номеров.

- 1) завязать обе тесьмы чулок на пояском ремне
- 2) надеть перчатки
- 3) надеть капюшон
- 4) застегнуть плащ
- 5) надеть плащ в рукава
- 6) надеть чулки
- 7) застегнуть хлястики чулок
- 8) перевести в боевое положение противогаз

4. Из представленного перечня выберите главные правила рационального питания.

- 1) соответствие калорийности пищи энергозатратам организма
- 2) соответствие калорийности пищи росту и весу человека
- 3) не менее чем 4-х разовое питание в сутки
- 4) преобладающее использование в питании блюд национальной кухни
- 5) увеличение калорийности пищи по схеме «утро → день → вечер»
- 6) белки в рационе питания должны составлять не менее половины общего количества потребляемых калорий
- 7) выделение в недельном рационе двух «рыбных дней»
- 8) преобладание в рационе питания продуктов, богатых «медленными» углеводами

5. Причинами, приводящими к вынужденному автономному существованию в природных условиях являются:

- 1) авария транспортного средства в незнакомой местности
- 2) потеря ориентировки на местности
- 3) утрата продуктов питания
- 4) потеря средств связи

5) сильный лесной пожар

Вариант 3.

Раздел I. Вопросы и задания со свободным ответом

Задание 1. Письменно ответьте на вопросы:

1. Что такое экстремальная ситуация?
2. Перечислите признаки жизни.
3. Какие навыки, полученные в процессе обучения в нашем учебном заведении, могут пригодиться вам в случае попадания в ситуацию вынужденной природной автономии?

Задание 2. Опишите алгоритм Ваших действий в случае возникновения описанной ниже ситуации:

Вы производили осмотр самоходной машины в мастерской. При этом подсвечивали себе лампой накаливания, которая работает от электросети, шнур давно был поврежден и вы его починили, соединив провода, но не заизолировав их. Так как вам было неудобно одновременно держать лампу и работать с гаечным ключом, вы попросили напарника подержать лампу. Он не знал о том, что оборудование не исправно. И когда он держал лампу случайно взялся за оголённый участок провода. Его ударило током. Вы выдернули вилку лампы из розетки. Но от удара током у напарника остановилось сердце. Запишите алгоритм Ваших действий по оказанию первой помощи.

Раздел II. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Определите один правильный ответ на каждый из вопросов:

1. Что такое биологические ритмы?

- 1) периодические изменения биологических процессов и явлений в зависимости от характера режима труда и отдыха
- 2) система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма
- 3) периодически повторяющаяся зависимость биологических процессов
- 4) периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений

2. Укажите государя Руси, который первым начал формировать «полк нового строя».

- 1) Михаил Фёдорович
- 2) Алексей Михайлович
- 3) Пётр I
- 4) Софья Алексеевна

3. Что означает символ в виде квадрата в международной таблице сигналов бедствия, подаваемых с земли?

- 1) «Всё в порядке»
- 2) «Нужны медикаменты»
- 3) «Здесь можно безопасно сесть»
- 4) «Требуются карты и компас»

4. Как называется комплекс мероприятий, направленных на предупреждение попадания микроорганизмов в рану?

- 1) антисептика
- 2) асептика
- 3) вакцинация
- 4) дезинфекция а и компас»

5. Укажите радиус действия шагового напряжения при падении оголенного провода высокого напряжения на поверхность земли.

- 1) до 5 м
- 2) до 10 м

3) до 15 м

4) до 20 м

6. Закрепление за военнослужащими вооружения и военной техники осуществляется после

1) приведения их к военной присяге

2) изучения штатного вооружения и военной техники подразделения

3) сдачи зачетов по знанию вооружения и военной техники

4) прохождения курса общевоинской подготовки

7. Закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства закон:

1) «Об обороне»

2) «О безопасности»

3) «О гражданской обороне»

4) «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

8. Кумулятивные боеприпасы предназначены:

1) для крупных наземных объектов

2) для поражения людей

3) для разрушения взлетно-посадочных полос аэродрома

4) для поражения бронированных целей

5) для поражения воздушных целей

9. Укрывающиеся в убежище должны иметь продуктовый запас:

1) на сутки

2) на 2 суток

3) на 3 суток

4) на 5 суток

10. Ядерное оружие-это вид оружия:

1) эффективность которого достигается за счет точного попадания в цель

2) действие которого основано на использовании кинетической энергии поражающих элементов

3) массового поражения взрывного действия, основанного на использовании внутриядерной энергии

4) действие которого основано на использовании радиоактивных веществ, способных поражать противника без взрыва

Задание 2. Определите все правильные ответы на следующие вопросы:

1. Что означает желтый сигнал светофора?

1) запрещает движение

2) разрешает движение

3) предупреждает о предстоящей смене сигналов

4) разрешает движение и информирует о наличии нерегулируемого перекрестка

2. Какие характеристики применимы к противогазу ГП-7?

1) бескоробочный

2) малого габарита

3) лицевая часть в виде маски

4) неразборное переговорное устройство

5) оборудован устройством для приема воды на заражённой местности

3. Укажите классификационные виды инфекционных заболеваний

1) кишечные

2) контактные

3) кровяные

4) дыхательных путей

5) антропогенные

4. Укажите, какие мероприятия проводятся в Российской Федерации в целях обороны.

1) установление воинской обязанности граждан

2) установление военно-транспортной обязанности организаций независимо от форм собственности

3) установление военно-транспортной обязанности граждан Российской Федерации

4) планирование применения в целях обороны военизированных формирований МЧС

5. Для разведения костра лучше всего подходит:

1) открытое, но защищенное от ветра и дождя место

2) торфяное болото

3) место рядом с сухими деревьями, где достаточно топлива

4) место вблизи воды

5) зимой - место под большими деревьями

Эталон ответов

Вариант 1

Раздел I.

Задание 1.

1. Основные способы пожаротушения:

- охлаждение очага горения или горящего материала ниже определенных температур;

- изоляция очага горения от воздуха или снижение концентрации кислорода в воздухе путем разбавления негорючими газами;

- механический срыв пламени сильной струей воды или газа; торможение (ингибирование) скорости реакции окисления;

- создание условий огнепреграждения, при которых пламя распространяется через узкие каналы, сечение которых ниже установленного диаметра.

2. 1 способ – пальцевое прижатие артерий.

2 способ – максимальное сгибание конечности.

3 способ – наложение жгута.

4 способ - наложение давящей повязки.

3. ОФ:

Движущиеся машины и механизмы, подвижные части производственного оборудования;

повышение или понижение температуры воздуха рабочей зоны;

повышенный уровень шума на рабочем месте;

повышенный уровень вибрации;

повышенная или пониженная подвижность воздуха;

повышенная или пониженная влажность воздуха;

отсутствие или недостаток естественного освещения;

недостаточная или повышенная освещенность рабочей зоны (места).

повышенная загазованность и запыленность воздуха рабочей зоны.

Задание 2.

Такое поведение небезопасно, в данном случае следует использовать специализированный подъемник или специально предназначенную эстакаду, при этом под колеса следует подкладывать специальные противоткатные упоры (башмаки). Конструкция из досок, положенных на кирпичи ненадежна, так как не может обладать достаточной устойчивостью и доски не предназначены для того, чтобы держать на себе автомобиль. Наиболее вероятные последствия при падении или скатывании машины для человека, который находится под ней – смерть либо тяжелые травмы.

Раздел II.

Задание 1.

1-4; 2-3; 3-2;
4-2; 5-3; 6-4;
7-3; 8-3; 9-2;
10-4

Задание 2.

1- 1 4 5
2- 1 4
3- 2 4
4- 1 3
5- 1 2 3 5

Вариант 2

Раздел I.

Задание 1.

1. Стратегия поведения в конфликте — ориентация личности (группы) по отношению к конфликту, установка на определенные формы поведения в ситуации конфликта.

Определяют пять основных стратегий поведения:

1) сотрудничество; 2) компромисс; 3) избегание; 4) приспособление; 5) соперничество.

Сотрудничество – самая эффективная стратегия поведения. Позиции сторон приравниваются к позициям союзников и партнеров, по этому возможно конструктивное разрешение конфликта.

При отсутствии желания активных действий по достижению цели или времени на ее реализацию выбирают стратегию избегания. Если избегание используется на начальном этапе развития противоречия, конфликт затухает и сохраняет силы и ресурсы субъектов конфликта нерастраченными.

Приспособление – это вынужденная стратегия действия, обусловленная потерей сил, пониманием невозможности альтернативного исхода или другими субъективными причинами.

Соперничество оценивается практиками двояко, так как иногда приносит мгновенные позитивные последствия, но может также наносить значительный ущерб одной из сторон конфликта.

2. К косвенным признакам съедобности плодов и растений относят:

- птичий помет с косточками съеденных плодов;
- обрывки кожуры и поклеванные плоды;
- большое количество косточек у подножья дерева, на котором растут плоды;

3. СИЗ для защиты глаз: при использовании ручных или электрических инструментов, воздушных компрессоров следует надевать очки для защиты от летящих искр, металлической стружки, пыли и мусора. Очки также следует носить при окраске распылением, полировке или шлифовании. Для сварочных работ рекомендуется использовать маску с затемненным стеклом.

СИЗ для защиты рук и ног: защитные перчатки должны плотно прилегать к рукам, чтобы обеспечить маневренность и надежный захват инструмента. Они также должны быть сделаны из дышащего материала, чтобы руки оставались прохладными и сухими. При этом следует выбирать перчатки из прочного материала, а при необходимости – масло- и бензостойкие. Падение тяжелых деталей или оборудования на незащищенные ноги может привести к серьезным травмам. Поэтому следует надевать прочную защитную обувь со стальным носком. Ботинки должны закрывать щиколотки и иметь маслостойкую подошву, чтобы предотвратить скольжение по полу с разлитыми на нем ГСМ.

СИЗ для защиты органов слуха: воздействие громких электроинструментов и шумного автомобильного ремонтного оборудования в течение нескольких часов каждый день может со временем способствовать потере слуха. Чтобы предотвратить развитие такой проблемы, автомеханики должны регулярно использовать беруши или наушники.

Задание 2.

Если в наличии есть диэлектрические перчатки – быстро надеть их и обесточить провод и пострадавшего путем извлечения удлинителя из розетки. Если нет диэлектрических перчаток, но рядом с вами находятся деревянные (или другие не проводящие ток) сухие предметы – отделить пострадавшего от сети при помощи них, при этом ни в коем случае нельзя касаться пострадавшего или провода голыми руками. Если таких предметов под рукой нет, то быстро бежать в соседнюю комнату, где использовать аварийный выключатель. Вызвать скорую помощь, осмотреть пострадавшего, доложить о его состоянии. Далее действовать по ситуации.

Раздел II.

Задание 1.

- 1-1
- 2-2
- 3-1
- 4-1
- 5-3
- 6-1
- 7-2
- 8-2
- 9-2
- 10-4

Задание 2.

- 1- 2 3
- 2- 1 3
- 3- 67182534
- 4- 1 3 8
- 5- 1 2 5

Вариант 3

Раздел I.

Задание 1.

1. Экстремальная ситуация (ЭС) – это ситуация, выходящая за рамки обычного, связанная с особо неблагоприятными или угрожающими факторами для жизнедеятельности человека.
2. 1. Сердцебиение: определяется рукой или прикладывая ухо (на слух) ниже левого соска груди пострадавшего;
2. Пульс: определяется на внутренней части предплечья, на шее;
3. Наличие дыхания: устанавливается по движениям грудной клетки, по увлажнению зеркала, приложенного к носу пострадавшего, или же по движению ваты, поднесенной к носовым отверстиям;
4. Реакция зрачка на свет: при направлении пучка света происходит резкое сужение зрачка.

Признаки жизни являются безошибочным доказательством того, что немедленное оказание помощи еще может спасти человека.

4. Навыки, полученные на занятиях физкультурой и ОБЖ, а также профессиональные навыки ориентирования на местности.

Задание 2.

1. Вызвать «скорую помощь», рассказать о случившемся.
2. Срочно приступить к проведению сердечно-лёгочной реанимации: сначала необходимо приступить к давлению руками на грудину пострадавшего, который должен располагаться лежа на спине на твердой ровной поверхности. При этом основание ладони одной руки участника оказания первой помощи помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи участника оказания первой помощи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Давление руками на грудину пострадавшего выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту. После 30 надавливаний руками на грудину пострадавшего необходимо осуществить искусственное дыхание методом «Рот-ко-рту». Для этого следует открыть дыхательные пути пострадавшего (запрокинуть голову, поднять подбородок), зажать его нос двумя пальцами, сделать два вдоха искусственного дыхания. Далее следует продолжить реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с 2-мя вдохами искусственного дыхания, до появления самостоятельного дыхания и сердцебиения либо до приезда скорой.
5. При восстановлении самостоятельного дыхания и сердцебиения придать пострадавшему устойчивое боковое положение.
6. Если пострадавший пришел в сознание, укрыть и согреть его. Следить за его состоянием до прибытия медицинского персонала, т.к. может наступить повторная остановка сердца.

Раздел II.

Задание 1.

- 1-4
- 2-1
- 3-4
- 4-2
- 5-4
- 6-1
- 7-2
- 8-3
- 9-3
- 10-3

Задание 2.

- 1- 1 3
- 2- 2 3 4
- 3- 1 3 4
- 4- 1 2
- 5- 1 4

Критерии оценки:

Итоговая оценка на 50% зависит от выполнения первого раздела и на 50% от второго. При полном, всестороннем ответе на каждый из вопросов первого задания в первом разделе начисляется 10 баллов, второго задания – 20 баллов. При верном ответе на каждый из вопросов первого задания во втором разделе начисляется 3 балла, второго задания – 4 балла.

Шкала перевода баллов в оценки

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 - 100	5	отлично
65 - 79	4	хорошо
50 - 64	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

Условия выполнения заданий

Выполнение заданий дифференцированного зачёта по учебной дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности рассчитано на 80 минут.

Выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у обучающегося останется время, он сможет вернуться к пропущенным заданиям.