

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котенкова Светлана Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 20.09.2022 15:05:42  
Уникальный программный ключ:  
4416d113ff2a6a4b931882373c1cf1143b8cd7bc

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО  
ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Калужский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ А.В. Полевой  
«27» июня 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.08 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для первого курса специальности  
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Квалификация – **Техник**  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга  
2022

Рассмотрено на заседании ЦК  
на заседании цикловой комиссии дисциплин:  
физическая культура, ОБЖ, БЖ  
протокол № 11 от «27» июня 2022 г.  
Председатель \_\_\_\_\_/Н.В. Белозерских/

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования всех специальностей СПО и рабочей программы учебной дисциплины ОУД.08 Основы безопасности жизнедеятельности.

**Разработчик ФОС:**

Трифонов А.А., Калужский филиала ПГУПС

***Рецензент:***

Киселев В.И., преподаватель Калужский филиала ПГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ .....</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>3.1</b>	<b>ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ .....</b>	<b>11</b>
<b>3.2</b>	<b>ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ .....</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>36</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>47</b>

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.08 Основы безопасности жизнедеятельности обучающийся должен обладать следующими личностными, метапредметными и предметными результатами освоения основной образовательной программы, предусмотренные ФГОС СОО и ФГОС СПО для базового вида подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования.

Объектами контроля и оценки являются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения основной образовательной программы:

<b>Объекты контроля и оценки</b>	<b>Объекты контроля и оценки</b>
<b>Л1</b>	развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
<b>Л2</b>	готовность к служению Отечеству, его защите;
<b>Л3</b>	формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
<b>Л4</b>	освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.
<b>М1</b>	овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности; формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
<b>М2</b>	приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
<b>М3</b>	развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
<b>М4</b>	формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по

	характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
<b>М5</b>	развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
<b>М6</b>	формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
<b>М7</b>	развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
<b>М8</b>	освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
<b>М9</b>	формирование установки на здоровый образ жизни; развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.
<b>П1</b>	сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
<b>П2</b>	знание основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
<b>П3</b>	сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
<b>П4</b>	сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
<b>П5</b>	освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
<b>П6</b>	освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
<b>П7</b>	развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
<b>П8</b>	формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
<b>П9</b>	развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

<p style="text-align: center;"><b>П10</b></p>	<p>получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения</li> <li>– службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;</li> <li>– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности,</li> <li>– особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>П11</b></p>	<p>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.</p>

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

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате текущего контроля знаний и промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы:

Результаты обучения: личностные, метапредметные и предметные	Форма контроля и оценивания
<b>Личностные</b>	
Л1 развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
Л2 готовность к служению Отечеству, его защите;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
Л3 формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
Л4 освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
<b>Метапредметные</b>	
М1 овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей,	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>

оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности; формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;	
М2 приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
М3 развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение; формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
М4 формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
М5 развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
М6 формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
М7 развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
М8 освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
М9 формирование установки на здоровый образ жизни; развитие необходимых физических	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа,</i>



качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.	<i>тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
<b>Предметные</b>	
П1 сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
П2 знание основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
П3 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
П4 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
П5 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
П6 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
П7 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
П8 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
П9 развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных	<i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование,</i>

опасных и чрезвычайных ситуациях;	<i>выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i>
<p>П10 получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки; освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p>	<p><i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i></p>
<p>П11 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.</p>	<p><i>устный опрос оценка работы студента на семинарах, контрольная работа, тестирование, выполнение практической работы, дифференцированный зачет</i></p>

### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам и темам:

Элементы учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые Л,М,П	Форма контроля	Проверяемые Л,М,П
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Устный опрос	М9, П4, Л3	<i>дифференцированный зачет</i>	<i>Л1-Л4, М1-М9, П1-П11</i>
Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья	Устный опрос	Л1, Л3, М9, П4		
Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	тестирование	П1, Л3, П6		
Тема 1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика	оценка работы студента на семинаре	Л3, П6		
Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения	выполнение практической работы	П9, Л3, М4, М1, М6, П1		
Тема 1.6. Репродуктивное	устный опрос	Л3, П6, П4		

здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества				
Тема 1.7. Правовые основы взаимоотношения полов	оценка работы студента на семинаре	Л1, Л3, П2		
Тема 2.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	тестирование	Л4, М1, М3, П5, П7, П8		
Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	устный опрос	М3, П2, П7		
Тема 2.3. Гражданская оборона. Современные средства поражения и их поражающие фактор	оценка работы студента на семинаре	П7, П2,		
Тема 2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	устный опрос	П2, П7, М1, М6, П7, П9, Л4		
Тема 2.5. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.	контрольная работа	П9, М2, М7, П2, П7, М1, М6, П7		
Тема 2.6. Обучение населения защите от	устный опрос	П2, П7, М1, М6, П7,		

чрезвычайных ситуаций. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника		П9, П3		
Тема 2.7. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	выполнение практической работы	П2, П7		
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	устный опрос	Л2, М6, П2, П10		
Тема 3.2. Воинская обязанность	оценка работы студента на семинаре	Л2, Л1, М9, П2, П4, П10		
Тема 3.3. Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по контракту	тестирование	Л2, Л1, М9, П2, П4, П10		
Тема 3.4. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества	выполнение практической работы	Л2, Л1, М9, П2, П4, П10		
Тема 3.5. Воинская дисциплина и ответственность	контрольная работа	Л1, Л2, П2, П10, М9		
Тема 3.6. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	устный опрос	Л1, Л2, Л3, М2, М3, М5, М7, П2, П10		
Тема 3.7. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	устный опрос	Л1, Л2, Л3, М2, М3, М5, М7, П2, П10		
Тема 4.1. Понятие первой	устный опрос	Л1, Л4, М1, П11		

помощи				
Тема 4.2. Понятие и виды травм. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания	тестирование	Л1, Л4, П11		
Тема 4.3. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при ожогах	устный опрос	Л1, Л4, П11		
Тема 4.4. Первая помощь при воздействии низких температур	устный опрос	Л1, Л4, П11		
Тема 4.5. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях	контрольная работа	Л1, Л4, П11		
Тема 4.6. Первая помощь при отсутствии сознания. Основные инфекционные болезни	выполнение практической работы	Л1, Л3, Л4, М1, П11		
Тема 4.7. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	контрольная работа	Л3, М9, П6, П11		

### 3.2 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

#### УСТНЫЙ ОПРОС

##### 1. Описание

Устный опрос проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На проведение опроса отводится 20 минут.

При работе обучающийся может использовать следующие источники:  
Основная учебная литература:

1. Петров, С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. – (печатные издания + ЭБС) — Электрон. дан. — Москва : УМЦ ЖДТ, 2015. — 263 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/80020>.

Дополнительная учебная литература:

1. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92617>
2. Беляков, Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 354 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87](http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87).

##### 2. Критерии оценки устных ответов

**Оценка «5» «отлично»** - студент показывает полные и глубокие знания программного материала, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний.

**Оценка «4» «хорошо»** - студент показывает глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.

**Оценка «3» «удовлетворительно»** - студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.

**Оценка «2» «неудовлетворительно»** - Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

### 3. Примерные вопросы

Раздел/Тема	Вопросы
Тема 1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества	1 Брак и семья, культура взаимоотношения полов. 2 В чем заключаются правовые основы взаимоотношений? 3 Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека (необходимость чистки зубов; правила использования зубной щетки; гигиена питания, правильное хранение продуктов; виды бактерий по отношению к пище; чистота кожи, методика контрастного душа). 4 Венерические заболевания и их профилактика. СПИД и его профилактика. 5 Какова социальная роль женщины в современном обществе?

## ТЕСТИРОВАНИЕ

### 1. Описание

Тесты проводятся с целью контроля усвоенных умений, знаний и последующего анализа типичных ошибок (затруднений) обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На выполнение теста отводится 20 минут.

### 2. Критерии оценки

Оценка	Количество верных ответов
«5» - отлично	Выполнено 91-100 % заданий
«4» - хорошо	Выполнено 76-90% заданий
«3» - удовлетворительно	Выполнено 61-75 % заданий
«2» - неудовлетворительно	Выполнено не более 60% заданий



### **3. Примерные тестовые вопросы/ задания**

#### **Раздел 1: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

**1. Здоровый образ жизни – это:**

- а) Мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- б) Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) Система жизнедеятельности поведения человека, в которой главной составляющей является отказ от вредных привычек.

**2. Режим жизнедеятельности человека - это:**

- а) Установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;
- б) Система деятельности человека в быту и на производстве;
- в) Индивидуальная форма его существования в условиях среды обитания.

**3. Все продукты питания могут быть поделены на группы:**

- а) Животного и растительного происхождения;
- б) Минеральные и искусственные;
- в) Мясные и молочные.

**4. Гигиена-это:**

- а) Наука о чистоте тела и жилища;
- б) Наука о здоровье и гигиенических требованиях, предъявляемых к здоровью человека;
- в) Наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, разрабатывающая гигиенические нормы и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия.

**5. Перечислите основные составляющиеся тренированности организма человека:**

- а) Сила, ловкость, умение выдерживать разные нагрузки, высокая работоспособность;
- б) Сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
- в) Выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**6. Двигательная активность-это:**

- а) Ежедневная система физической тренировки организма;
- б) Периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в) Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

**7. Основная причина умственного утомления:**

- а) Длительная и интенсивная умственная деятельность;
- б) Длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
- в) Нарушение деятельности системы кровообращения.

**8. Какие продукты питания способствуют здоровью зубов:**

- а) Кондитерские, макаронные и мясные изделия;
- б) Рыба и морепродукты;
- в) яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.

**9. Причины переутомления:**

- а) Продолжительный сон и продолжительный активный отдых;
- б) Неправильная организация труда и чрезмерная учебная нагрузка;

в) Позднее пробуждение ото сна, отказ от завтраков и прогулок.

**10. Сердечно-дыхательная выносливость, это способность выдерживать:**

- а) Предельно допустимые нагрузки в течении суток;
- б) Чередование легких, средних и тяжелых нагрузок в течении суток;
- в) Длительно физическую нагрузку умеренной интенсивности.

Эталоны ответов:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ:	Б	А	А	В	Б	В	А	В	Б	В

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### 1. Описание

Самостоятельная работа включает работу по самостоятельному изучению обучающимися ряда вопросов, выполнения домашних заданий, подготовку к практическим занятиям.

На самостоятельное изучение представленных ниже вопросов и выполнение заданий отводится 30 минут.

Для формирования результатов обучения необходимо следующее оборудование:

Основная учебная литература:

- 2. Петров, С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. – (печатные издания + ЭБС) — Электрон. дан. — Москва : УМЦ ЖДТ, 2015. — 263 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/80020>.

Дополнительная учебная литература:

- 3. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92617>
- 4. Беляков, Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 354 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87](http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87).

### 2. Критерии оценки самостоятельной работы

**5» «отлично»** - в самостоятельной работе дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Изложение знаний в письменной форме полное, системное в соответствии с требованиями учебной программы. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком с использованием научной терминологии.

**«4» «хорошо»** - в самостоятельной работе дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Имеющиеся у обучающегося знания соответствуют минимальному объему содержания предметной подготовки. Изложение знаний в письменной форме полное, системное в соответствии с требованиями учебной программы. Возможны несущественные ошибки в формулировках. Ответ логичен, изложен литературным языком с использованием научной терминологии.

**«3» «удовлетворительно»** - дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Оформление требует поправок, коррекции.

**«2» «неудовлетворительно»** - дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Изложение неграмотно, возможны существенные ошибки. Отсутствует интерес, стремление к добросовестному и качественному выполнению учебных заданий.

### **3. Примерные вопросы для самостоятельного изучения**

**Тема 3.5. Военная дисциплина и ответственность.** Самостоятельная работа обучающихся - Подготовить конспект по теме: Соблюдение норм международного гуманитарного права.

Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения темы:

1. Что такое международное право, его источники.
2. Откуда происходит международное право?
3. Субъекты международного гуманитарного права.
4. Международная защита прав человека в условиях военного времени.
5. Права военнопленных, терпящих кораблекрушение и детей во время вооруженных конфликтов.

### **4. Примерные задания для самостоятельной работы**

Дать определения понятиям: Апатрид, Бипатрид, Военнопленные, Гражданское население, Источник международного права, Комбатанты, Международное гуманитарное право, Международное право

### **5. Примерные формы отчетности результатов самостоятельной работы**

Откуда происходит международное право? Ответ на этот простой вопрос значительно сложнее, чем может представиться на первый взгляд. На самом деле, не существует никакого специального парламента, разрабатывающего нормы международного права.

Международное право создается децентрализованно в процессе взаимообусловленной деятельности большинства государств международного сообщества.

Международное право - это система юридических норм, регулирующих отношения между государствами и другими субъектами международного права, которые создаются путем согласования позиций участников этих отношений и обеспечиваются в случае необходимости индивидуальным или коллективным принуждением.

Нормы международного права закрепляются в источниках международного права. Источник международного права — это внешняя форма выражения международно-правовой нормы.

Наименования международных актов могут быть самыми разными — конвенция, хартия, договор, декларация, протокол, пакт, меморандум, соглашение, устав, резолюция и т.п.

Среди источников международного права выделяют писанные и неписанные.

К писанным источникам относятся международные договоры различных видов, декларации, конвенции, меморандумы и другие акты, принимаемые международными организациями в письменном виде. Они являются основными источниками международного права.

К неписанным источникам относятся международные обычаи. Международные обычаи, для того чтобы быть источником права, должны иметь нормативное значение, т.е. порядок, предусмотренный этими обычаями, должен быть общепризнан для совершения определенных действий.

Особый вид источника международного права — это общепризнанные принципы международного права, большинство которых содержится в Уставе Организации Объединенных Наций. Такие принципы не обязательно должны иметь письменное выражение, главное, чтобы они были общепризнанными в мировом сообществе.

Другим специфическим источником международного права служат акты различных международных судов, которые являются скорее правоприменительными, нежели нормативными.

Источники современного международного гуманитарного права

- Всеобщая декларация прав человека 1948 г.
- Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах 1966 г.
- Женевские конвенции 1949 г. о защите жертв войны

Предметом международного права являются отношения между государствами, международными организациями, между государствами, их отдельными регионами и международными организациями, отношения между иностранными юридическими лицами и физическими лицами.

В современном мире нередки вооруженные конфликты между различными странами. Одним из главных механизмов ограничения жестокости вооруженных конфликтов является регулирование поведения их участников с помощью норм международного гуманитарного права.

Международное гуманитарное право - отрасль международного права, представляющего собой совокупность правовых норм, основанных на принципах гуманности и направленных на ограничение последствий вооружённых конфликтов.

Субъектами международного гуманитарного права являются:

- юридические лица, это, в первую очередь государства, в вооруженном конфликте, как правило, противостоящие друг другу, и межгосударственные организации.

Ко второй категории относится прежде всего ООН, которая в случае нарушения мира и актов агрессии может непосредственно принимать участие в вооруженном конфликте. ЮНЕСКО уполномочена осуществлять кодификацию норм по охране культурного наследия во время вооруженных конфликтов.

Международный комитет Красного Креста – организация, наделенная международным сообществом мандатом на защиту и предоставление помощи жертвам вооруженных конфликтов. МККК имеет право заниматься гуманитарной деятельностью на территории воюющих сторон.

- физические лица – комбатанты (воюющие), военнопленные, раненые и больные, гражданское население (мирное население, не входящее в состав вооруженных сил), сотрудники международных организаций, иностранцы, беженцы и вынужденные переселенцы, апатриды (лица без гражданства), бипатриды (лица с двойным гражданством), наемники, лазутчики и шпионы.

Участники вооруженных конфликтов делятся на комбатантов и некомбатантов (не воюющие). Комбатанты - лица из состава вооруженных сил стороны, находящейся в международном вооруженном конфликте. Они принимают непосредственное участие в военных действиях. К некомбатантам относятся: медицинский персонал, духовный персонал, военные юристы и корреспонденты. На комбатантов распространяется режим военного плена, а некомбатанты военнопленными не считаются.

Военнопленные — участники военных действий, захваченные в плен неприятельской стороной во время международного вооруженного конфликта.

После Первой и Второй мировых войн возникла острая необходимость утверждения незыблемых принципов международного урегулирования защиты прав человека.

В мире существуют три постоянных суда, которые являются органами, осуществляющими контроль над соблюдением прав человека: Европейский суд по правам человека; Межамериканский суд по правам человека; Международный уголовный суд.

В Европейский суд по правам человека может обратиться любой человек, находящийся под юрисдикцией страны, являющейся членом Совета Европы. Его защита распространяется на граждан РФ с 1998 г.

В военное время роль в международной системе защиты прав человека возрастает у Международного суда ООН.

В XX в. международное право обратило особое внимание на защиту прав детей. После окончания Второй мировой войны, в 1945 г. Генеральная Ассамблея ООН создала Детский фонд Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ).

В случае вооруженного конфликта – международного или немеждународного – дети пользуются общей защитой, которая предоставляется гражданским лицам, не принимающим участия в военных действиях. Им гарантируется гуманное обращение. Устанавливается ряд конкретных норм, предоставляющих детям особую защиту. Дети, принимающие непосредственное участие в военных действиях, не утрачивают этой защиты, также устанавливаются ограничения на участие детей в военных действиях.

Третья Женевская конвенция обеспечивает всестороннюю защиту военнопленных.

Неприятельское государство, во власти которого находятся военнопленные, несет полную ответственность за обращение с ними.

Содержание военнопленных под стражей не является формой наказания: цель этого – лишь предотвращение дальнейшего участия в вооруженном конфликте. Удерживающая держава может преследовать их в судебном порядке только за военные преступления, к которым относятся: преднамеренное убийство, пытки и бесчеловечное обращение, взятие заложников и т.п.

Неприятельское государство, во власти которого находятся военнопленные, несет полную ответственность за обращение с ними. Военнопленный на допросе обязан сообщить только свои фамилию, имя и звание, дату рождения и личный номер. Принуждать его давать какие-либо другие сведения запрещается. Пытки или другое жестокое обращение с военнопленными рассматриваются как военные преступления. Военнопленный, который пытался бежать, но оказался пойманным, подлежит за это дисциплинарному взысканию. Если военнопленный осуществил побег и присоединился к вооруженным силам своей страны, но впоследствии снова попал в плен, он не подвергается никакому наказанию за побег.

Держащая в плену держава должна бесплатно снабжать военнопленных водой и качественной пищей в достаточном количестве, предоставлять им необходимую одежду и медицинскую помощь.

Военнопленным предоставляется полная свобода для выполнения обрядов их религии. Также им должна быть разрешена переписка с родственниками (письма и карточки обычно посылаются через Центральное агентство по розыску МККК).

Военнопленные с хорошим состоянием здоровья могут привлекаться к работам, не связанным с ведением боевых действий. Использовать пленных

на опасных и вредных для здоровья работах, таких как удаление мин, можно только в добровольном порядке.

Военнопленные должны быть освобождены и возвращены на родину сразу же после прекращения боевых действий.

Вопросы защиты раненых, больных и лиц, потерпевших кораблекрушение регулируются Второй Женевской конвенцией 1949 г., а также Первым дополнительным протоколом 1977 г.

К лицам, потерпевшим кораблекрушение, относятся военнослужащие и гражданские лица, которые подвергаются опасности на море или в других водах в результате несчастья, случившегося либо с ними, либо с перевозившим их судном или летательным аппаратом, и которые воздерживаются от каких-либо враждебных действий.

После каждого боя воюющие стороны обязаны принять меры к тому, чтобы разыскать и подобрать потерпевших кораблекрушение, раненых и больных, оградить их от ограбления, обеспечить им необходимый уход.

## **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

### **1. Описание**

Контрольная работа проводится с целью контроля усвоенных умений, знаний и последующего анализа типичных ошибок (затруднений) обучающихся в конце изучения раздела/ темы.

Письменная контрольная работа включает 3 варианта заданий. Варианты письменной контрольной работы равноценны по трудности, одинаковы по структуре, параллельны по расположению заданий: под одним и тем же порядковым номером во всех вариантах письменной проверочной работы находится задание, проверяющее один и тот же элемент содержания.

На выполнение контрольной работы отводится 20 минут.

При работе обучающийся может использовать следующие источники:

Основная учебная литература:

3. Петров, С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. – (печатные издания + ЭБС) — Электрон. дан. — Москва : УМЦ ЖДТ, 2015. — 263 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/80020>.

Дополнительная учебная литература:

5. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92617>
6. Беляков, Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 354 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87](http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87).

## **2. Критерии оценки контрольной работы**

**5» «отлично»** - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка предполагает грамотное и логичное изложение ответа, обоснование собственного высказывания с точки зрения известных теоретических положений.

**«4» «хорошо»** - обучающийся полно усвоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

**«3» «удовлетворительно»** - обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновывать собственные суждения.

**«2» «неудовлетворительно»** - обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания по разделу/ теме, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

## **3. Примерные варианты заданий**

### **Контрольная работа по Теме 3.5. Военная дисциплина и ответственность**

#### **Вариант – 1**

1. Дайте определение понятия «дисциплина»
2. Назовите основные критерии, определяющие дисциплинированность военнослужащего.
3. Как вы понимаете высказывание немецкого писателя Г.Бёлля: «Люди были спасены от смерти, города и мосты — от разрушения, потому что кто-то не выполнил приказ...»?...

#### **Вариант – 2**

1. Что такое военная дисциплина?
2. Приведите примеры высокой военной исполнительности из истории России....
3. Каково соотношение понятий «внутренний порядок» и «дисциплина»?

#### **Вариант – 3**

1. На чем основывается военная дисциплина? Каково ее значение в современных условиях?
2. Назовите основные виды ответственности за нарушение военной дисциплины
3. Назовите основные элементы уставного порядка



## РАБОТА СТУДЕНТА НА СЕМИНАРЕ

### 1. Описание

Проведение семинарских занятий при изучении учебной дисциплины ОУД.08 Основы безопасности жизнедеятельности позволят теснее увязать теорию с практикой, вовлечь в активную работу студентов, вызвать у них интерес к рассматриваемым правовым ситуациям. Для проведения семинарских занятий студенты должны овладеть базовыми знаниями темы, т.е. им необходимо изучить теоретический материал.

Выполняя задачи и упражнения, студенты учатся анализировать, и обобщать юридические факты, современную ситуацию, развивается самостоятельность мышления.

Дополнительные вопросы для подготовки к семинарскому занятию направлены на формирование у студентов умения ориентироваться в правовом пространстве, определять взаимосвязь изучаемых понятий, на обобщение и систематизацию изучаемого материала.

На проведение семинара отводится 45 минут.

Для формирования результатов обучения необходимо следующее оборудование:

Основная учебная литература:

1. Петров, С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. – (печатные издания + ЭБС) — Электрон. дан. — Москва : УМЦ ЖДТ, 2015. — 263 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/80020>.

Дополнительная учебная литература:

2. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92617>
3. Беляков, Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 354 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87](http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87)

### 2. Критерии оценки самостоятельной работы

#### 5» «отлично»

- уверенно владеет фактическим материалом, содержащимся в рекомендуемой к семинару литературе (в том числе в лекциях и нормативно - правовых актах, с учетом внесенных в них изменений);
- использует фундаментальную литературу и современные исследования научно-объективного характера (монографии, статьи в сборниках и периодической печати);

- анализирует факты, явления и процессы, проявляет способность делать обобщающие выводы, обнаруживает свое видение решения правовых проблем.

- уверенно владеет понятийным аппаратом;

- активно участвовал в семинаре, выступая с содержательными докладами и сообщениями, рецензируя выступления своих одноклассников, стремясь к развитию дискуссии

#### **«4» «хорошо»**

- в целом владеет фактическим материалом, содержащимся в рекомендуемой к семинару литературе (в том числе в лекциях и нормативно - правовых актах, с учетом внесенных в них изменений), но допускает отдельные неточности не принципиального характера;

- дал ответы на дополнительные вопросы, но не исчерпывающего характера.

- владеет понятийным аппаратом;

- выступал с содержательными докладами и сообщениями, рецензируя выступления своих коллег, стремясь к развитию дискуссии

#### **«3» «удовлетворительно»**

- в основном ответил на теоретические вопросы с использованием фактического материала, содержащимся в рекомендуемой к семинару литературе (в том числе в лекциях и нормативно - правовых актах, с учетом внесенных в них изменений);

- проявил неглубокие знания при освещении принципиальных вопросов и проблем; неумение делать выводы обобщающего характера и давать оценку значения освещаемых рассматриваемых вопросов и т.п.;

- делал недостаточно содержательные сообщения, выступал с поверхностными дополнениями.

#### **«2» «неудовлетворительно»**

- отказался участвовать в работе семинара;

- ответил только на один вопрос семинара, при этом поверхностно, или недостаточно полно осветил его и не дал ответа на дополнительный вопрос.

### **3. Примерная тема сообщения и обсуждение на семинаре**

Сообщения учащихся на тему «Правила поведения мужчины в отношении женщины»

Выступающие учащиеся рассказывают о правилах поведения мужчины в отношении женщины, показывают некоторые правила обращения к женщине (приветствие, прощание, уступка, знаки внимания, защита и др.), объясняют их целесообразность, правильность. Остальные ученики комментируют сообщения, оценивают их.

Статистика по преступлениям в РФ: 75% преступлений совершается подростками и юношами, основные побудители: телевидение, неправильное истолковывание увиденного, причины: состояние алкогольного и/или наркотического опьянения. Девушки в силу ряда причин становятся первыми жертвами насильников, уличных грабителей и хулиганов. Но юноши должны

знать, какие опасности подстерегают их подруг, чтобы вовремя предупредить или предотвратить возможное преступление.

Обучающиеся вырабатывают и записывают рекомендации.

#### **4. Примерные ситуационные задания**

Анализ конкретных ситуаций (АКС) «Что я буду делать, если...» (можно использовать работу в группах с УК РФ с выработкой и аргументацией проекта решения, либо теле игру «Суд идет»)

Описание ситуации. Несовершеннолетняя Кремова возвращалась поздно вечером из кинотеатра. На безлюдной улице к ней пристали пьяные мужчины, пытались увезти на автомашине, закрывали рот рукой.

Вопрос – задание: определите, что было неверным со стороны Кремовой, что можно предпринять в этой ситуации?

Продолжение описания ситуации.

Спасаясь от преследователей, не имея возможности позвать на помощь, она разбила ногой витрину магазина. Сработала сигнализация, и прибывшие работники вневедомственной охраны задержали преступников. В данном случае имущественный ущерб был причинен не нападавшим, как при необходимой обороне, а владельцу магазина, который не был причастен к возникшей ситуации. Фактически Кремова умышленно повредила чужое имущество (ст. 149 УК)

Вопросы и задания:

- как расценить действия девушки?
- есть ли состав преступления в ее действиях?
- подобное причинение вреда является ли преступлением?
- что включает в себя понятие «Крайняя необходимость»?

Ответ: в связи с крайней необходимостью в действиях девушки отсутствует состав преступления. Понятие «крайняя необходимость» означает, что причинение вреда является единственным способом предотвратить более серьезный ущерб. В ст. 14 УК говорится, что подобное причинение вреда не является преступлением, если грозящую опасность нельзя устранить другим путем.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **1. Описание**

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, применять различные методики расчета, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Содержание, этапы проведения практического занятия представлены в обязательном приложении **Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине.**

При оценивании практического занятия учитываются следующие критерии:

- качество выполнения работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Основная цель **Практического занятия №1** - познакомить обучающихся с основными видами поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей при организации дорожного движения

### **1. Описание**

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, применять различные методики расчета, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

При оценивании практического занятия учитываются следующие критерии:

- качество выполнения работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

**Цель** - познакомить обучающихся с основными видами поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей при организации дорожного движения

**Образовательный результат:** Закрепить в практике повседневной жизни знания правил дорожного движения и умения использования моделей поведения при организации пешеходного движения.

### **Студент должен:**

**Уметь:** использовать на практике правила дорожного движения ориентироваться в конкретной дорожной обстановке.

**Знать:** основные требования ко всем участникам дорожного движения, модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации пешеходного движения.

На проведение практического занятия отводится 45 минут.

Для формирования результатов обучения необходимо следующее оборудование:

Основная учебная литература:

1. Петров, С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. – (печатные издания + ЭБС) — Электрон. дан. — Москва : УМЦ ЖДТ, 2015. — 263 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/80020>.

Дополнительная учебная литература:

2. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. —

Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92617>

3. Беляков, Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 354 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87](http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87).

## 2. Критерии оценки практического занятия

**5» «отлично»** - самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя понятия, ссылаясь на нормативно-правовую базу.

**«4» «хорошо»** - самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя понятия.

**«3» «удовлетворительно»** - в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном понятия.

**«2» «неудовлетворительно»** - не решил учебно-профессиональную задачу или задание.

## 3. Примерные задания

### Вопросы:

- 1) Кто является участником дорожного движения?
- 2) Какие общие обязанности определены правилами дорожного движения для всех участников дорожного движения?
- 3) Обязанности каких УДД ты изучал ранее и какие выполнял на практике?
- 4) Как отличаются обязанности взрослых от обязанностей несовершеннолетних участников дорожного движения?
- 5) С какого возраста человек становится участником дорожного движения?
- 6) Что нужно сделать, чтобы стать водителем, пассажиром, пешеходом?
- 7) Кто на дороге важнее из участников дорожного движения? Почему?
- 8) Что может являться «опасностью» на дороге?
- 9) Что включается в понятие «оценить дорожную ситуацию»?
- 10) Какими навыками ты должен владеть, чтобы распознать и предвидеть опасность на дороге?
- 11) Что может являться «опасностью» на дороге?
- 12) Что включается в понятие «оценить дорожную ситуацию»?
- 13) Какими навыками ты должен владеть, чтобы распознать и предвидеть опасность на дороге?

14) Какие виды ответственности существуют за нарушения, допущенные гражданами в сфере безопасности дорожного движения?

15) Какие международные примеры ответственности ты знаешь?

16) К какой ответственности могут быть привлечены несовершеннолетние?

### Практическая часть

**Задание:** В рабочей тетради составить карту «ролей» на дороге УДД. Каждый обучающийся определяет кем из участников дорожного движения он является на дороге, когда при каких обстоятельствах и какой пункт ПДД он должен выполнять, будучи в роли: того или иного участника дорожного движения

№п/п	УДД	Когда	При каких обстоятельствах	Пункт ПДД РФ

**Задание:** Составь задание: «лабиринт перекрестков». Направь в путешествие через несколько перекрестков пешехода из пункта «А» в пункт «В» оборудовав какие-то из перекрестков светофорами, а на каких - то выстави регулировщика и оставь некоторые перекрестки нерегулируемыми.

Тот, кто будет выполнять твое задание должен провести пешехода через перекрестки, поясняя при каком сигнале светофора, жесте регулировщика и после выполнения каких действий можно пересечь проезжую часть, чтобы без аварий попасть из пункта «А» в пункт «В».

- 1) Какие группы дорожных знаков существуют и какое они имеют значение?
- 2) Какие дорожные знаки и из каких групп определяют движение пешеходов?
- 3) Какие виды светофоров существуют и как они регулируют движение пешеходов?
- 4) Что такое дорожная разметка и как она помогает пешеходу ориентироваться в дорожной ситуации?
- 5) Какие дорожные сооружения помогают пешеходу обеспечить свою безопасность на дороге?
- 6) Как информируются участники дорожного движения с помощью дорожных знаков и средств регулирования?
- 7) Как «прочитать» то, что «говорит» тебе дорога?

**Задание:** Совместно с преподавателем и составить и нарисовать схему маршрута «дом-учеба-дом». Зелеными стрелками на схеме обозначить безопасный путь от дома до учебы и обратно.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

### 1. Описание

Индивидуальный проект является важным объектом оценки метапредметных результатов, полученных обучающимися в процессе освоения образовательной программы.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в рамках одной изучаемой учебной дисциплины в любой избранной области деятельности: познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой и др.

На выполнение индивидуального проекта отводится 00 часов самостоятельной работы.

При работе обучающийся может использовать следующие источники:

Основная учебная литература:

1. Петров, С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. – (печатные издания + ЭБС) — Электрон. дан. — Москва : УМЦ ЖДТ, 2015. — 263 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/80020>.

Дополнительная учебная литература:

2. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92617>

3. Беляков, Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 354 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87](http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87).

Интернет-ресурсы:

1. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
2. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД)
3. [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
4. [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

Нормативно-правовая литература:

1. Конституция Российской Федерации (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 [N 6-ФКЗ](#), от 30.12.2008 [N 7-ФКЗ](#), от 05.02.2014 [N 2-ФКЗ](#), от 21.07.2014 [N 11-ФКЗ](#)).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 01.05.2019 [N 85-ФЗ](#)),

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

6. Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ с изм. и доп. от 03.08.2018 [N 339-ФЗ](#))

7. Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) **с изм. и доп.** от 29.07.2018 [N 225-ФЗ](#),

8. Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) с изм. и доп. от 03.08.2018 N 292-ФЗ

9. Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) с изм. и доп. от 23.05.2018 [N 116-ФЗ](#)

10. Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 18.03.2019)

11. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) с изм. и доп. [от 23.04.2019 N 65-ФЗ](#)

12. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» с изм. и доп. от 18.03.2019 [N 39-ФЗ](#),

13. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» с изм. доп. от 23.06.2016 [N 218-ФЗ](#)

14. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от от 29.07.2018 [N 271-ФЗ](#))

15. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от от 27.06.2018 [N 164-ФЗ](#))

16. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от от 3 августа 2018 г. N 309-ФЗ)

17. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от от 29.07.2018 [N 252-ФЗ](#))

18. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от от 06.03.2019 [N 18-ФЗ](#))

19. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой



государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. Постановления Правительства РФ от 29 ноября 2018 г. N 1439)

20. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012)

21. Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).

Пакет прикладных программ к персональному компьютеру :

OS Windows 7, MS Office, Microsoft Security Essentials, Интернет цензор, Средство просмотра XPS, MS Visio 2010, Архиватор 7ZIP, Borland Developer Studio 2006.

## **2. Критерии оценки индивидуального проекта**

**5» «отлично»** - выставляется при выполнении индивидуального проекта в полном объеме; используется основная литература по проблеме, проект отличается глубиной проработки всех разделов содержательной части, оформлен с соблюдением установленных правил; студент свободно владеет теоретическим материалом, безошибочно применяет его при решении задач, сформулированных в задании; на все вопросы дает правильные и обоснованные ответы, убедительно защищает свою точку зрения.

**«4» «хорошо»** - выставляется при выполнении индивидуального проекта в полном объеме; проект отличается глубиной проработки всех разделов содержательной части, оформлен с соблюдением установленных правил; студент твердо владеет теоретическим материалом, может применять его самостоятельно или по указанию преподавателя; на большинство вопросов даны правильные ответы, защищает свою точку зрения достаточно обосновано.

**«3» «удовлетворительно»** - выставляется при выполнении индивидуального проекта в основном правильно, но без достаточно глубокой проработки некоторых разделов; студент усвоил только основные разделы теоретического материала и по указанию преподавателя (без инициативы и самостоятельности) применяет его практически; на вопросы отвечает неуверенно или допускает ошибки, неуверенно защищает свою точку зрения.

**«2» «неудовлетворительно»** - выставляется, когда студент не может защитить свои решения, допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них.

### **3. Примерные темы индивидуальных проектов**

Тема 1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.

Тема 2. Взаимодействие человека и среды обитания.

Тема 3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.

Тема 4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Тема 5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Тема 6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Тема 7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.

Тема 8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.

Тема 9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.

Тема 10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.

Тема 11. Табакокурение и его влияние на здоровье.

Тема 12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.

Тема 13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

Тема 14. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.

Тема 15. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Тема 16. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Тема 17. Терроризм как основная социальная опасность современности.

Тема 18. Космические опасности: мифы и реальность.

Тема 19. Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Тема 20. Оповещение и информирование населения об опасности.

Тема 21. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.

Тема 22. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Тема 23. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Тема 24. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.

Тема 25. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.

Тема 26. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.

Тема 27. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.

- Тема 28. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Тема 29. Символы воинской чести.
- Тема 30. Патриотизм и верность воинскому долгу.
- Тема 31. Дни воинской славы России.
- Тема 32. Города-герои Российской Федерации.
- Тема 33. Города воинской славы Российской Федерации.
- Тема 34. Профилактика инфекционных заболеваний.
- Тема 35. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
- Тема 36. СПИД — чума XXI века.
- Тема 37. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
- Тема 38. Духовность и здоровье семьи.
- Тема 39. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
- Тема 40. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
- Тема 41. Как стать долгожителем?
- Тема 42. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
- Тема 43. Политика государства по поддержке семьи.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются личностные, метапредметные и предметные результаты обучения. Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации: дифференцированный зачет по II семестре.

### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

**1. Условия аттестации:** аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершении освоения учебного материала дисциплины и положительных результатах текущего контроля успеваемости.

**2. Время аттестации:** На проведение аттестации отводится 1 академический час.

**3. План варианта** - Задания для дифференцированного зачета разрабатываются в 4 вариантах по 20 вопросов.

#### **4. Общие условия оценивания**

Оценка по промежуточной аттестации носит комплексный характер и может включать в себя:

- результаты выполнения практических работ;
- оценку работы на лекционных занятиях, семинарах;
- прочие достижения обучающегося.

#### **5. Критерии оценки:**

**Оценка «5» «отлично»** ставится, если правильно выполнено 91-100 % заданий.

**Оценка «4» «хорошо»** ставится, если правильно выполнено 76-90% заданий

**Оценка «3» «удовлетворительно»** ставится, если правильно выполнено 61-75 % заданий

**Оценка «2» «неудовлетворительно»** ставится, если правильно выполнено менее 60% заданий.

#### **6. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета**

1. Основные составляющие здорового образа жизни.
2. Сформулируйте основные принципы рационального питания
3. Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?
4. Влияние алкоголя на здоровье человека.
5. Курение и его влияние на состояние здоровья.
6. В чем заключается социальная опасность наркомании?
7. Меры профилактики курения, употребления алкоголя.
8. Профилактика наркомании.
9. Правила дорожного движения
10. Правила перехода граждан через железнодорожные пути.
11. Дайте понятие репродуктивное здоровье.
12. Какие вопросы регулируются Семейным кодексом РФ?

13. Права несовершеннолетних детей.
14. Права и обязанности родителей.
15. Дайте определение понятия ЧС. Как классифицируются ЧС?
16. Назовите виды природных пожаров и правила поведения в лесу в пожароопасный сезон.
17. Назовите основные задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
18. Основные задачи гражданской обороны.
19. Каково назначение мониторинга и прогнозирования ЧС?
20. Для каких целей организуется оповещение населения и какими техническими средствами??
21. Действия населения при эвакуации.
22. Виды защитных сооружений гражданской обороны.
23. Что относится к аварийно-спасательным работам?
24. Что делать если Вы обнаружили подозрительный предмет?
25. Боевые традиции Вооруженных Сил России.
26. Первая помощь при термическом ожоге.
27. Первая помощь при отравлениях.
28. Первая помощь при потере сознания.
29. Первая помощь при воздействии высоких температур.
30. Первая помощь при воздействии низких температур.
31. Классификация инфекционных болезней.
32. В чем заключается профилактика инфекционных заболеваний?
33. Каково главное условие рождения здорового ребенка?

## **7. Варианты заданий для проведения дифференцированного зачета**

### **Вариант 1**

#### **1. Что такое личная гигиена?**

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

#### **2. Что такое закаливание?**

- а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в. Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г. Купание в зимнее время

#### **3. Спирт главным образом действует на:**

- а) Опорно-двигательный аппарат,
- б) Нервную систему,
- в) Легочную систему,

г) Костную ткань;

**4. Признаками алкогольного отравления являются**

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

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

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

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

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

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

- а) в первые часы после выпадения;
- б) в первые сутки после выпадения;
- в) в течении трёх суток после выпадения.

**8. Воинская обязанность – это:**

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

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

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

**10. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?**

- А. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
- Б. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
- В. смазать рану вазелином или кремом;
- Г. заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

### **11. Старшинство военнослужащих определяется**

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

### **12. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?**

- А. кровь спокойно вытекает из раны;
- Б. кровь фонтанирует из раны;
- В. кровь ярко-красного цвета;
- Г. кровь тёмно-красного цвета;
- Д. слабость.

## **Вариант 2**

### **1. Прежде всего, от табачного дыма страдает**

- а) Опорно-двигательный аппарат,
- б) Легочная система,
- в) Мозговая активность;

### **2. Основными признаками наркомании и токсикомании являются**

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

### **3. Что такое чрезвычайная ситуация?**

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

### **4. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?**

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

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

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

### **6. Боевые традиции - это:**

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

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

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

**8. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи**

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

**9. Граждане утрачивают статус военнослужащих**

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

**10. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?**

- А. наложить на повреждённое место холод;
- Б. наложить на повреждённое место тепло;
- В. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
- Г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

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

- а) обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
- б) обработать края раны вазелином или кремом;
- в) прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- г) наложить повязку.

**12. Что такое режим дня?**

- а. Порядок выполнения повседневных дел
- б. Установленного распорядка жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г. Строгое соблюдение определенных правил

### **Вариант 3**

**1. Кто такой "Пассивный курильщик"?**

- а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,
- б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,
- в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,
- г) Человек, выкуривающий более пачки в день;

**2. Признаками наркотического отравления являются?**

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

**3. Чем характеризуется каждая ЧС?**



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

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

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

**5. Ядерное оружие - это:**

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землёй (под водой);
- б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счёт возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
- в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

**6. Ордена - это:**

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

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

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

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

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

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

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

**10. Укажите признаки внутреннего кровотечения?**

- А. порозовение кожи в области повреждения;
- Б. посинение кожи в области повреждения;
- В. учащённый слабый пульс и частое дыхание;

- Г. кашель с кровавыми выделениями;
- Д. повышение артериального давления;
- Е. чувство неутолимого голода.

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

- А. обеспечить поврежденной конечности покой;
- Б. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питье;
- В. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- Г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**12. Что такое рациональное питание?**

- а. Питание, распределенное по времени принятия пищи
- б. Питание с учетом потребностей организма
- в. Питание определенным набором продуктов питания
- г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

## **Вариант 4**

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

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

**2. Назовите основные двигательные качества?**

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

**3. Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?**

- а) Влияет, но незначительно,
- б) Не влияет,
- в) Влияет;

**4. Как действовать по сигналу “Внимание всем!”**

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

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

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

**6. Химическое оружие - это:**

- а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;

- б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
- в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств

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

- а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, заражённое отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состояния атмосферного воздуха;
- б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
- в) резкое повышение температуры окружающей среды, понижение концентрации в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании

**8. Честь – это:**

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

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

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

**10. Несение караульной службы является**

- а. тактической задачей
- б. боевой задачей
- в. учебным сбором
- г. патрульной операцией

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

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

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

- А. наложением холода на место ушиба;
- Б. наложением тепла на место ушиба;
- В. наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

## 9. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки обучающихся к дифференцированному зачету:

Основная учебная литература:

1. Петров, С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. – (печатные издания + ЭБС) — Электрон. дан. — Москва : УМЦ ЖДТ, 2015. — 263 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/80020>.

Дополнительная учебная литература:

2. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92617>
3. Беляков, Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 354 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87](http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87).

Интернет-ресурсы:

5. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).
6. [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД)
7. [www.mil.ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).
8. [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

Нормативно-правовая литература:

22. Конституция Российской Федерации (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 [N 6-ФКЗ](#), от 30.12.2008 [N 7-ФКЗ](#), от 05.02.2014 [N 2-ФКЗ](#), от 21.07.2014 [N 11-ФКЗ](#)).
23. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 01.05.2019 [N 85-ФЗ](#)),)
24. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
25. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”
26. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259

«Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

27. Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ с изм. и доп. от 03.08.2018 [N 339-ФЗ](#))

28. Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) с изм. и доп. от 29.07.2018 [N 225-ФЗ](#),

29. Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) с изм. и доп. от 03.08.2018 N 292-ФЗ

30. Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) с изм. и доп.от 23.05.2018 [N 116-ФЗ](#)

31. Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 18.03.2019)

32. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) с изм. и доп. [от 23.04.2019 N 65-ФЗ](#)

33. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» с изм. и доп. от 18.03.2019 [N 39-ФЗ](#),

34. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» с изм. доп. от 23.06.2016 [N 218-ФЗ](#)

35. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от от 29.07.2018 [N 271-ФЗ](#))

36. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от от 27.06.2018 [N 164-ФЗ](#))

37. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от от 3 августа 2018 г. N 309-ФЗ)

38. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от от 29.07.2018 [N 252-ФЗ](#))

39. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от от 06.03.2019 [N 18-ФЗ](#))

40. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. Постановления Правительства РФ от 29 ноября 2018 г. N 1439)

41. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012)

42. Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской

Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).

**Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине**

**Критерии оценки практического занятия**

**5» «отлично»** - самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя понятия, ссылаясь на нормативно-правовую базу.

**«4» «хорошо»** - самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя понятия.

**«3» «удовлетворительно»** - в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном понятия.

**«2» «неудовлетворительно»** - не решил учебно-профессиональную задачу или задание.

Для формирования результатов обучения необходимы следующие **информационные источники:**

Основная учебная литература:

4. Петров, С.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. – (печатные издания + ЭБС) — Электрон. дан. — Москва : УМЦ ЖДТ, 2015. — 263 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/80020>.

Дополнительная учебная литература:

5. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. / Н.Г. Занько, К.Р. Малаян, О.Н. Русак. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 704 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92617>
6. Беляков, Г.И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для СПО / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 354 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87](http://www.biblio-online.ru/book/67800A5A-D98A-488A-B843-EC6E3AAF5E87).

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1**

**Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения**

**1. Описание**

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, применять различные методики расчета, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

При оценивании практического занятия учитываются следующие критерии:

- качество выполнения работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

**Цель** - познакомить обучающихся с основными видами поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей при организации дорожного движения

**Образовательный результат:** Закрепить в практике повседневной жизни знания правил дорожного движения и умения использования моделей поведения при организации пешеходного движения.

**Студент должен:**

**Уметь:** использовать на практике правила дорожного движения ориентироваться в конкретной дорожной обстановке.

**Знать:** основные требования ко всем участникам дорожного движения, модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации пешеходного движения.

**Длительность проведения практического занятия:** 45 минут.

### **3. Задания**

#### **Вопросы:**

- 1) Кто является участником дорожного движения?
- 2) Какие общие обязанности определены правилами дорожного движения для всех участников дорожного движения?
- 3) Обязанности каких УДД ты изучал ранее и какие выполнял на практике?
- 4) Как отличаются обязанности взрослых от обязанностей несовершеннолетних участников дорожного движения?
- 5) С какого возраста человек становится участником дорожного движения?
- 6) Что нужно сделать, чтобы стать водителем, пассажиром, пешеходом?
- 7) Кто на дороге важнее из участников дорожного движения? Почему?
- 8) Что может являться «опасностью» на дороге?
- 9) Что включается в понятие «оценить дорожную ситуацию»?
- 10) Какими навыками ты должен владеть, чтобы распознать и предвидеть опасность на дороге?
- 11) Что может являться «опасностью» на дороге?



- 12) Что включается в понятие «оценить дорожную ситуацию»?
- 13) Какими навыками ты должен владеть, чтобы распознать и предвидеть опасность на дороге?
- 14) Какие виды ответственности существуют за нарушения, допущенные гражданами в сфере безопасности дорожного движения?
- 15) Какие международные примеры ответственности ты знаешь?
- 16) К какой ответственности могут быть привлечены несовершеннолетние?

### Практическая часть

**Задание:** В рабочей тетради составить карту «ролей» на дороге УДД. Каждый обучающийся определяет кем из участников дорожного движения он является на дороге, когда при каких обстоятельствах и какой пункт ПДД он должен выполнять, будучи в роли: того или иного участника дорожного движения

№п/п	УДД	Когда	При каких обстоятельствах	Пункт ПДД РФ

**Задание:** Составь задание: «лабиринт перекрестков». Направь в путешествие через несколько перекрестков пешехода из пункта «А» в пункт «В» оборудовав какие-то из перекрестков светофорами, а на каких - то выстави регулировщика и оставь некоторые перекрестки нерегулируемыми.

Тот, кто будет выполнять твое задание должен провести пешехода через перекрестки, поясняя при каком сигнале светофора, жесте регулировщика и после выполнения каких действий можно пересечь проезжую часть, чтобы без аварий попасть из пункта «А» в пункт «В».

- 1) Какие группы дорожных знаков существуют и какое они имеют значение?
- 2) Какие дорожные знаки и из каких групп определяют движение пешеходов?
- 3) Какие виды светофоров существуют и как они регулируют движение пешеходов?
- 4) Что такое дорожная разметка и как она помогает пешеходу ориентироваться в дорожной ситуации?
- 5) Какие дорожные сооружения помогают пешеходу обеспечить свою безопасность на дороге?
- 6) Как информируются участники дорожного движения с помощью дорожных знаков и средств регулирования?
- 7) Как «прочитать» то, что «говорит» тебе дорога?

**Задание:** Совместно с преподавателем и составить и нарисовать схему маршрута «дом-учеба-дом». Зелеными стрелками на схеме обозначить безопасный путь от дома до учебы и обратно.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

**Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.**

**Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.**

**Изучение первичных средств пожаротушения.**

**Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.**

**Кейс «Страхование жизни»**

### 1. Описание

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, применять различные методики расчета, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

При оценивании практического занятия учитываются следующие критерии:

- качество выполнения работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

#### **Цель работы:**

- Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии
- отработка моделей поведения в чрезвычайных ситуациях на транспорте
- закрепление знаний о средствах медицинской защиты в ЧС, мерах пожарной безопасности и правилах безопасного поведения при пожарах. Приобретение умений использования первичных средств пожаротушения.
- Повторение, проверка, закрепление знаний о СИЗОД и средствах медицинской защиты в условиях ЧС
- Формирование навыков и умений решения практических задач по страхованию, пониманию целесообразности страхования. Развитие умений принимать решения, аргументировать свою позицию.

**Образовательный результат:** закрепление правил поведения, знаний навыков выживания и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии; закрепление знаний о правилах и моделях поведения человека в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте; студент умеет организовывать собственную деятельность, определяет методы решения поставленной задачи, оценивает их эффективность и качество; студент приобретает навыки и умения пользования средствами медицинской и индивидуальной защиты.

**Студент должен:**

**Уметь:** применять знания правил и моделей поведения в условиях

автономного существования; применять на практике модели поведения человека в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; применять первичные средства пожаротушения; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; применять средства защиты, выполнить нормативы.

**Знать:** тематический глоссарий, факторы выживания, стрессоры и возможности борьбы с ними, алгоритм действий при попадании в условия вынужденной природной автономии; основные правила и алгоритм действий в условиях различных чрезвычайных ситуаций на различных видах транспорта; средства медицинской защиты в условиях ЧС, меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; средства медицинской защиты в условиях ЧС и СИЗОДы.

**Длительность проведения практического занятия:** 130 минут

**Порядок выполнения работы:**

- 1 Указать основные Причины попадания человека в условия вынужденной автономии.
- 2 Рассмотреть меры профилактики и подготовку к безопасному поведению в условиях автономного существования.
- 3 Правила и модели поведения человека в условиях вынужденной автономии.
- 4 Изучить основные правила поведения при авариях на автомобильном, железнодорожном, водном транспорте и в метро.
- 5 Проанализировать модели поведения человека в условиях чрезвычайных ситуациях на транспорте.
- 6 Ознакомиться с основными положениями Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. №68-ФЗ и Федерального закона «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» от 21.07.1997 г. № 116-ФЗ.
7. Заполнить глоссарий по медицинским средствам защиты.
8. Изучить закон «О пожарной безопасности».
9. Изучить памятки по правилам безопасного поведения при пожарах.
10. Научиться пользоваться огнетушителем.
11. Заполнить таблицы: 1 Средства защиты органов дыхания. 2 Средства защиты кожи.
12. Прочитать ситуацию (Приложение 11) и ответить на вопросы

**Контрольные вопросы:**

1. Медицинские средства индивидуальной защиты (АИ-1., АИ – 2; ИПП – 8, 9,10, 11, пакет перевязочный индивидуальный).
2. Перечислите поражающие факторы пожара.
3. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
4. Перечислите средства пожаротушения.
5. Назовите Федеральный закон, который отражает права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности
6. Назовите алгоритм правил при пожаре в помещении.

7. Назовите основные принципы вынужденного автономного существования в природных условиях.
8. Какие первоочередные действия необходимо предпринять потерпевшим бедствие в безлюдной местности?
9. В каких случаях принимают решение оставаться на месте аварии, а в каких об уходе с места аварии?
10. Для чего необходимо оборудование временного жилища при выживании и какие факторы влияют на выбор типа временного укрытия?
11. Какие функции выполняет костер? Как выбрать место для костра и правильно развести его?
12. Объясните, почему пища и вода являются важным фактором при длительном пребывании в условиях автономного существования.
13. Укажите способы добывания и обеззараживания и очистки воды в полевых условиях.
14. Что вкладывается в понятие «модель поведения при автомобильной аварии»?
15. Как себя правильно вести, если автомобиль, в котором вы находитесь, упал в воду?
16. Как вы понимаете выражение «правильное поведение при поездке на железнодорожном транспорте»?
17. Укажите основные причины ЧС на водном транспорте.
18. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать путешественникам по воде и каков алгоритм действий человека при ЧС на водном транспорте?
19. Перечислите поражающие факторы пожара.
20. Как оказать помощь пострадавшим при пожаре, взрыве?
21. Перечислите средства пожаротушения.
22. Назовите Федеральный закон, который отражает права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности
23. Назовите алгоритм правил при пожаре в помещении.
24. Дайте классификацию средств индивидуальной защиты органов дыхания.
25. Что такое адсорбция, химосорбция, катализ?
26. Какие вы знаете правила пользования средствами защиты кожи?

### **Задания:**

1. Укажите основные причины возникновения условий вынужденной природной автономии и факторы, способствующие развитию экстремальных ситуаций.
2. Проанализируйте факторы, способствующие выживанию человека в условиях вынужденной природной автономии.
3. При рассмотрении правил поведения человека при попадании в условия вынужденного автономного существования в природных условиях определите основные задачи, от решения которых зависят его безопасность и спасение.

4. Рассмотрите основные правила ориентирования на местности, подачи сигналов, разведения костров и строительства временных убежищ.
5. Дать характеристику чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
6. Проанализировать основные правила поведения человека в условиях чрезвычайных ситуаций на транспорте.
7. Указать особенности моделей поведения человека при чрезвычайных ситуациях, связанных с различными видами транспорта.
8. Законспектировать основные статьи Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. №68-ФЗ
9. Записать в тетрадь условия применения СИЗ, СИЗОД, медицинских средств защиты.
10. Изготовить ВМП (см. инструкцию), надеть ВМП.
11. Изучить ФЗ «О пожарной безопасности»
12. Законспектировать статьи, раскрывающие права, обязанности, ответственность граждан в области пожарной безопасности.
13. Изучить памятки.
14. Ответить на вопросы
15. Практическое использование огнетушителя.
16. Ватно-марлевая повязка – состав, предназначение
17. Противопыльная тканевая маска - состав, предназначение
18. Респиратор Р-2 – предназначение.
19. Фильтрующие противогазы – виды и предназначение, особенности.
20. Простейшие средства защиты кожи – их предназначение.
21. Общеевойсковой защитный комплект (ОЗК) – содержание, предназначение.
22. Провести тренировку одевания противогаза и ОЗК согласно нормативам.

### **Приложение № 1** **сигналы международного кода**

Сигналы международного кода вытаптываются на снегу, выкладываются из камней, веток, дёрна и др. подручных средств:

- I - нужен врач, серьёзные телесные повреждения
- II - нужны медикаменты
- X - не имеем возможности в передвижении
- F - нужна вода и пища
- V - требуется огнестрельное оружие и боеприпасы
- LL - все в порядке
- Y - да
- N - нет
- Квадрат - требуется карта и компас
- Треугольник - здесь можно приземлиться.

### **Приложение № 2**

## **Простейшие правила ориентирования на местности.**

Запомни:

- мох и лишайник растут преимущественно на северной, стороне стволов деревьев;
- кора деревьев обычно темнее и грубее с северной стороны;
- у всех смолистых деревьев (ель, сосна) в жаркую погоду смолы выделяется всегда значительно больше с южной стороны;
- ягоды и плоды приобретают окраску раньше с южной стороны;
- грибы появляются на северной стороне дерева;
- муравьи почти всегда устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев, пней и кустов, южная сторона муравейника более пологая, чем северная;
- летом почва около больших камней, пней с северной стороны увлажнена больше;
- перелетные птицы весной летят на север, а осенью – на юг;
- в больших массивах леса определить стороны горизонта можно по просекам, которые, как правило, прорубаются строго в направлении с север на юг и с востока на запад, а также по надписям номеров кварталов на столбах, установленных на пересечении просек (на таком столбе на каждой из 4 граней проставляются цифры - нумерации противоположащих кварталов леса). Ребро между двумя гранями с наименьшими цифрами покажет направление на север;
- по постройкам, которые довольно строго ориентированы по сторонам горизонта, относятся церкви алтари и часовни христианских церквей обращены на восток, колокольни - на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый – во всех православных церквях – к северу.

## **Приложение № 3**

### **Простейшие приемы измерения и оценки расстояний**

Шагами - надо знать размер своего шага или пары шагов, для этого несколько раз проходят известное расстояние и путем деления расстояния на число шагов узнают длину шага. Чтобы не сбиться со счета, используют камушки или палочки, перекладывая их из одного кармана в другой после каждой сотни шагов. Более точно длину своего шага можно определить по формуле:

$$Ш = P / 4 + 37$$

По скорости перехода - В среднем можно считать, что человек и лошадь шагом проходят в час 5-6 км, байдарка по спокойной воде - 5-6 км, лодка - 4-5, лыжник по лыжне без тяжелого рюкзака 6-8 км, без лыжни - 4-5 км. Человек проходит за час столько км, сколько шагов делает за 3 сек.

По видимым размерам предметов - например, расстояние до человека, средний рост которого принимается равным 167 см, может быть определено с помощью миллиметровой линейки по формуле:  $D = 1000/h[мм]$ , где  $h$  - число

мм, закрывающих видимый рост человека при удалении линейки от глаз на 60 см. (на вытянутую руку). Надо помнить, что высота всадника на коне - 250 см, телеграфный столб - 8 м, высота велосипедиста - 165 см, высота ж/д вагона - 4,5 м, деревянных домов - 4 м, высота кузова легкового автомобиля - 1,5 м.

Методом геометрических построений, например, ширину реки можно измерять построением треугольников. На противоположном берегу у воды выбирают два хорошо видимых предмета и стоя у берега - точка А - держат в вытянутой руке травинку, такой длины, чтобы она закрывала расстояние между ориентирами, После этого, сложив травинку пополам, отходят от реки до тех пор пока расстояние между ориентирами не уложится в сложенную пополам травинку - точка В. Расстояние между первой и второй точками стояния будет равно ширине текущей перед вами реки.

Глазомерный метод - при хорошем навыке ошибка при глазомерном определении до 600 м составляет 10-15 %, на воде и при определении больших расстояний ошибка может достигать 50%, и к глазомерному определению следует относиться весьма осторожно

#### **Приложение № 4**

##### **Правила поведения при поездке по железной дороге и алгоритм действия при железнодорожной аварии:**

- 1 строго соблюдайте правила поведения на железнодорожном транспорте;
- 2 имейте в виду, что наиболее опасно ехать в первых вагонах железнодорожного состава, так как именно они сильнее всего подвергаются разрушению при столкновении;
- 3 обращайтесь внимание на место расположения тяжелого и громоздкого багажа. Его лучше размещать внизу, не поднимать на верхние полки. В случае неожиданной остановки поезда тяжелые вещи могут упасть на головы пассажирам. Не загромождайте вещами проходы;
- 4 не высовывайтесь из окон;
- 5 заранее поинтересуйтесь, какие окна являются аварийными выходами. Обычно это окна третьего и шестого купе;
- 6 немедленно сообщайте машинисту или транспортной полиции о подозрительных лицах и бесхозных предметах.

##### **Модель поведения при железнодорожной аварии:**

1. при столкновении сгруппируйтесь, напрягите все мышцы, попытайтесь ухватиться за закрепленные полки, край стола;
2. если рядом с вами находится ребенок, то схватите его, крепко прижмите к себе;
3. прикройте рукой голову, лицо, чтобы не порезаться бьющимися стеклами;
4. если вагон переворачивается, упритесь ногами в стенку;
5. когда вагон остановится, осмотритесь вокруг себя, если есть раненые, окажите им первую помощь; позаботьтесь о детях, престарелых, инвалидах, женщинах;

6. попытайтесь выбраться из вагона, с собой берите только самое необходимое;
7. при необходимости воспользуйтесь аварийными выходами, разбейте стекла подручными средствами;
8. срочно сообщите в МЧС о произошедшем;
9. не создавайте панику и не допускайте ее.

### **Приложение № 5**

#### **Решите ситуационные задачи**

Задача 1 Каковы будут ваши действия, если во время поездки на автобусе произошла аварийная ситуация, в ходе которой заклинило входную дверь?

Задача 2 Во время поездки на общественном транспорте вы увидели бесхозную хозяйственную сумку. Опишите алгоритм ваших действий.

Задача 3 При поездке на метрополитене вы увидели упавшего с платформы человека. Каковы в данной ситуации будут ваши действия?

### **Приложение №6. ВМП**

Для изготовления ватно-марлевой повязки необходим кусок марли размером

100x50 см и вата. На середину куска марли накладывается слой ваты длиной 30 см., шириной 20 см., толщиной 1-2 см. Свободные края марли загибаются с обеих сторон на слой ваты, а концы разрезают примерно на 30-35 см. Надетая повязка должна закрывать низ подбородка, рот и нос до глазных впадин. Верхние разрезанные концы повязки завязывают на затылке, а нижние – на темени. Неплотности, образовавшиеся между повязкой и лицом, накладываются ватой. Для защиты глаз надевают защитные очки.

Ватно-марлевые повязки, как правило, одноразового использования. После снятия зараженной повязки её уничтожают (сжигают или закапывают).

### **Приложение №7.**

#### **Порядок выполнения норматива №1 «Одевание противогаза»**

Время-оценка: Отлично – 8 секунд, хорошо – 9 секунд, удовл. – 10 секунд. Противогаз в «походном» положении. Участник задерживает дыхание, закрывает глаза.

Снимает головной убор, а при опущенном подбородочном ремне откидывает головной убор назад. Вынимает противогаз из сумки. Берет шлем-маску обеими руками за утолщение края у нижней части так, чтобы большие пальцы ладони были снаружи, а остальные внутри ее. Прикладывает нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натягивает ее на голову так, чтобы не было складок, а очковый узел располагался против глаз.

Устраняет перекося и складки, если они образовались при надевании шлем-маски, делает полный выдох, открывает глаза и возобновляет дыхание.

Ошибки, снижающие оценку:



- 1 при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;
- 2 шлем-маска противогаза (фильтрующая полумаска респиратора) надета с перекосом;
- 3 концы носового зажима респиратора не прижаты к носу;
- 4 не отрегулирована не растягивающаяся тесьма респиратора.

### **Приложение № 8.**

#### **ИП-6: Технические характеристики**

Время защитного действия изолирующего противогаза, мин, не менее:

- при выполнении работ - 40 минут;
- в состоянии покоя (ожидание помощи) - 150 минут;

Рабочий интервал температур, °С: -20 ... +50 градусов.

Масса снаряженного противогаза, кг - не более 3,6

Масса регенеративного патрона изолирующего противогаза, кг - не более 1,4

Габаритные размеры противогаза, (длина, высота, глубина), мм: 330x240x130

Габаритные размеры регенеративного патрона, мм: - диаметр: 108x222

### **Приложение № 9.**

Для определения роста маски (шлем-маски) надо измерить голову по замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок. При величине измерения до 63 см необходима маска (шлем-маска) – нулевого размера; 63.5 - 65.5см – первого; 66 - 68см – второго; 68.5 - 70.5см – третьего; более 71см – четвертого размера.

### **Приложение № 10**

#### **Последовательность проведения операции надевания ОЗК по команде «Защитный комплект одеть»:**

- оружие положить на землю или прислонить к какому-либо предмету;
- снять сумку с противогазом, снаряжение и головной убор и положить рядом;
- заправить китель в брюки;
- надеть защитные чулки;
- освободить концы тесемок из полуколец на чехле, продеть их в полукольца по низу спинки плаща и закрепить;
- застегнуть центральный шпенец держатели шпенок сначала правой, а затем левой полы плаща и закрепить их закрежкой;
- застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая - правую, держатели закрепить застежкой;
- застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями;

- застегнуть борта плаща, оставив не застегнутыми два верхних держателя,
- надеть поверх плаща снаряжение и противогаз;
- привести противогаз в «боевое» положение;
- надеть головной убор, а затем капюшон, застегнуть остальные держатели плаща и хлястик капюшона;
- надеть перчатки;

Время одевания защитного плаща в рукава и противогаза на открытой местности не должно превышать - 4 мин.

Основные требования к приемам снятия ОЗК:

- снять снаряжение;
- отстегнуть закрепки, расстегнуть полы плаща и хлястики защитных чулок,
- расстегнуть боковые хлястики;
- расстегнуть бора плаща;
- расстегнуть хлястик капюшона и стянуть капюшон назад, за спину, - расстегнуть хлястики рукава;
- вытягивая руки из рукавов, одновременно снять перчатки;
- развязать тесемки у плаща, сбросить плащ назад наружной стороной вниз;
- отвязать тесемки защитных чулок от поясного ремня и снять защитные чулки;
- отойти в наветренную сторону и снять противогаз.

### **Приложение 11 Кейс «Страхование жизни»**

Несмотря на проблемы со здоровьем и наличие II группы инвалидности, гражданин Петров А.А. успешно справляется с работой программиста в крупной компании. Получив очередное повышение по службе, он решает оформить ипотечный кредит на покупку квартиры поближе к месту работы. При этом Петрова нельзя признать нуждающимся в улучшении жилищных условий, так как его старая квартира вполне соответствует установленным законом требованиям.

Специалист по кредитованию банка предоставленных Петровым документов, настоятельно советует оформить страхование жизни и здоровья, так как в противном случае заявка на кредит банком одобрена не будет.

Петров с ужасом узнаёт, что большинство компаний вообще отказываются страховать инвалидов, остальные же готовы пойти на это только с применением высоких поправочных коэффициентов, в результате чего страхование выходит «золотым».

Петров, искренне не понимая, почему он должен платить больше, вступил в спор с представителем одной из таких компаний. Представителю страховой компании ситуация казалась вполне очевидной: инвалиды являются группой повышенного риска, который компания пытается компенсировать повышением цены страхового полиса. С этим Петров

согласиться никак не мог, ведь по своему опыту знает, что люди в его положении, как правило, гораздо более аккуратны и внимательно относятся к своему здоровью. Но это не помогло ему оформить договор страхования и получить ипотечный кредит на покупку новой квартиры.

Вопросы:

- 1 Какие ошибки совершил герой кейса и как ему поступить в сложившейся ситуации?
- 2 Что могут сделать финансовые институты, чтобы избавить своих клиентов от подобных рисков?
- 3 Какие действия должны предпринять органы власти и управления, чтобы предотвратить такие ситуации в будущем?

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3**

#### **Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.**

#### **Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки**

**Цель работы:** закрепление способов бесконфликтного общения и саморегуляции; Закрепление материала о строевой подготовке и выполнении строевых приёмов и движений.

**Образовательный результат:** овладение способами бесконфликтного общения и саморегуляции, приобретение знаний и умений о строях и управлении ими.

**Студент должен:**

**Уметь:** владеть способами бесконфликтного общения в конфликтных ситуациях и основными приемами саморегуляции; выполнять основные строевые приемы, выполнять воинское приветствие в соответствии с требованиями строевого устава.

**Знать:** глоссарий темы, виды конфликтов, основные стратегии поведения в конфликтной ситуации, способы бесконфликтного общения и саморегуляции; основные определения элементов строя, строевую стойку, повороты на месте, движение строевым шагом, команды, подаваемые при управлении строем.

**Применяемое оборудование:** видеоряды, компьютер

**Время выполнения работы:** 45 минут.

**Порядок выполнения работы:**

1. Изучить основные понятия и особенности бесконфликтного поведения в повседневной деятельности, в условиях ЧС мирного и военного времени.
2. Овладеть основными стратегиями поведения в конфликтной ситуации и способами бесконфликтного общения.
3. Выполнить практические задания и ответить на вопросы.
4. Изучение положений Уставов ВС РФ.
5. Практическое выполнение строевых приёмов.

### **Задания:**

1. Просмотрите учебную презентацию «Способы бесконфликтного общения и саморегуляции»
2. Тематическая терминология – составить глоссарий.
3. Основные виды и этапы конфликтов
4. Указать основные черты личности, способствующие тому, что человек становится трудным в общении, конфликтным.
5. Проанализировать основные стратегии поведения в конфликтогенной ситуации: их достоинства и недостатки.
6. Указать основные правила поведения, способствующие наилучшим образом разрешить конфликт.
7. Выписать основные понятия о строе и управлении ими.
8. Строевая стойка – понятие, правильное выполнение строевой стойки.
9. Строевой шаг.
10. Повороты на месте и в движении.
11. Выполнение воинского приветствия

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое конфликт и конфликтная ситуация?
2. Какова формула конфликта, какие причины могут привести к конфликту?
3. Какие виды конфликтов различают, в чем заключается конфликтная ситуация?
4. Что такое слова-конфликтогены и какие виды слов-конфликтогенов необходимо исключить из лексикона?
5. Как снять психическую напряженность, которая проявляется в виде повышенной агрессивности?
6. Что такое стратегия поведения, каковы стратегии поведения в конфликтной ситуации?
7. В чем заключается предупреждение конфликта?
8. Что считается искусственной имитацией конфликта?
9. Какие действия необходимо предпринимать для разрешения конфликта?
10. Какая форма построения называется строем?
11. Что такое одношереножный строй (шеренга) и указать его элементы
12. При обучении движения строевым шагом, обучаемые нередко раскачиваются из стороны в сторону. В чём причина раскачивания?
13. Что необходимо сделать для четкого и красивого поворота на месте (алгоритм действий)?
14. Укажите нормальную скорость движения шагом и нормальную скорость движения бегом.
15. В чём особенность выполнения воинского приветствия без головного убора?

## **Приложение № 1**

Задание 1. Расставьте этапы протекания конфликта в правильном порядке.

- 1 Начало открытого конфликтного взаимодействия.
- 2 Возникновение конфликтной ситуации.
- 3 Развитие открытого конфликта.
- 4 Осознание наличия конфликтной ситуации ее участниками.
- 5 Разрешение конфликта.

Задание 2. Решите ситуационные задачи.

Задача 1 Две фирмы одновременно стремятся занять одно и то же помещение для работы. Определите правильную стратегию поведения в данной конфликтной ситуации.

Задача 2 Муж начал злоупотреблять спиртными напитками. Жена не хочет (выносить сор из избы, боится разрушить семью, поэтому делает вид, что ничего не происходит, скрывает ситуацию от родственников и друзей. Какую стратегию поведения в данной ситуации выбрала жена? Правильно ли она поступает? Как вы считаете, какая стратегия поведения здесь наиболее эффективна?

Задача 3 Вы нечаянно толкнули в переполненном транспорте стоящую рядом пожилую женщину, она сделала вам резкое замечание. Как правильно вести себя в этой ситуации?

## **Приложение № 2**

Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказать учащимся подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то все обучающиеся легко без наклона вперед выполняют команду. Можно проверить правильность строевой стойки поднятием носков. Правильно принявшие строевую стойку, носки поднять не смогут.

## **Приложение №3**

При выполнении поворотов на месте характерны следующие ошибки: преждевременный поворот корпуса по предварительной команде, сгибание ног в коленях, размахивание руками при повороте, наклон головы вниз, отклонение корпуса назад, поворот не на каблуке, а на всей ступне. Кроме того, к заметным ошибочным действиям относятся неполный разворот, приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса.

## **Приложение №4**

Обучение выполнению воинского приветствия в движении при надетом головном уборе проводится на восемь счетов по команде: «Выполнение воинского приветствия в движении, начальник справа (слева), по аздделениям: делай - раз, делай - два» и тд.

По счету «делай - раз» сделать шаг левой ногой и с постановкой ноги на землю голову повернуть в сторону начальника, одновременно приложить руку к головному убору; левую руку опустить вниз к бедру.

По счету «делай - два», «делай - три», «делай - четыре», «делай - пять», «делай - шесть» продолжать движение; пройдя начальника по счету «делай - семь» одновременно с постановкой левой ноги на землю, голову поставить прямо, правую руку опустить от головного убора и отвести назад до отказа.

По счету «делай - восемь» - правую ногу приставить к левой, а правую руку опустить к бедру.

Критерии оценки выполнения практической работы:

«Отлично», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко, уверенно, красиво;

«Хорошо», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но недостаточно четко, с напряжением;

«Удовлетворительно», если прием в основном выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом были допущены ошибки;

«Неудовлетворительно», если прием не выполнен или при его выполнении были допущены ошибки.

#### **Практическое занятие №4**

##### **Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания**

**Цель работы:** Закрепление теоретических знаний оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и травмах опорно-двигательного аппарата, нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы. Познакомиться с показаниями к проведению, физиологической сущностью, способами выполнения искусственного дыхания пострадавшим в ЧС мирного и военного времени.

**Образовательный результат:** приобретение знаний и умений оказания первой медицинской помощи при различных нарушениях работы человеческого организма. Овладение основными способами выполнения искусственного дыхания.

**Студент должен:**

**Уметь:** распознавать симптомы и оказывать первую медицинскую помощь при состояниях, угрожающих жизни человека, накладывать шины при переломах и различные повязки при повреждениях органов и тканей, оказывать неотложную помощь при нарушении сердечной деятельности и дыхания; оказывать первую помощь пострадавшим в ЧС мирного и военного времени в виде проведения искусственного дыхания, распознавать показания к применению искусственного дыхания;

**Знать:** причины и основные симптомы таких неотложных состояний, как ранения, ушибы, вывихи, переломы, кровотечения, травмы,

острая сердечная недостаточность и инсульт; анатомию и физиологию органов дыхания, показания к применению искусственного дыхания, способы выполнения искусственного дыхания, достоинства способа искусственного дыхания.

**Применяемое оборудование:** плакаты, учебные пособия, бинты, материал для шин.

**Время выполнения работы:** 130 минут.

**Порядок выполнения работы:**

1. Решить ситуационные задачи.
2. Научиться останавливать кровотечение при помощи закрутки.
3. Научиться правильно накладывать повязки на голову, руки, ноги.
4. Научиться накладывать шины.
5. Раскрыть анатомическую и физиологическую сущность процесса дыхания.
6. Закрепить показания к применению искусственного дыхания.
7. Различать способы выполнения искусственного дыхания и особенности их применения.
8. Знать достоинства способов искусственного дыхания.

**Задание:**

1. Решить ситуационные задачи.
2. Ответить на контрольные вопросы письменно.
3. Работа в парах: наложить закрутку, наложить повязки на руку, голову, ногу, наложить шину при переломе предплечья, голени.
4. Напишите алгоритм оказания первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности.
5. Описать основные показания к применению искусственного дыхания и указать его достоинства.
6. Выделить особенности проведения искусственного дыхания по способам Калистова, Нильсона и Степанского.
7. Работа в парах: закрепление алгоритма действий искусственного дыхания выдыхаемым воздухом, как наиболее эффективного способа искусственного дыхания.

**Контрольные вопросы.**

1. Дайте формулировку кровотечению и перечислите виды кровотечений.
2. Перечислите виды ран.
3. Какие ошибки бывают при наложении жгута?
4. Какие способы остановки кровотечений и какие виды повязок существуют?
5. Назовите виды переломов, перечислите признаки переломов.
6. Как оказать помощь при открытом и закрытом переломе?
7. Каков алгоритм оказания первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности.
8. Раскройте понятия «дыхание», «искусственное дыхание», «анатомическая и физиологическая сущность дыхания».

9. Каковы отличительные особенности проведения искусственного дыхания при наличии в воздухе опасных веществ.
10. Укажите основные способы проведения искусственного дыхания в полевых условиях.
11. Какова технология искусственного дыхания по способу «поворот Степанского».
12. Как проводится искусственное дыхание выдыхаемым воздухом и в чём его достоинства – алгоритм действий.

### **Приложения: № 1** **Ситуационные задачи**

Задача № 1. Из приведенных признаков выберите те, которые характерны для венозного и артериального кровотечения:

- а) кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струёй;
- б) кровь сочится по всей поверхности раны, её трудно остановить;
- в) кровь фонтанирует из раны;
- г) кровь имеет тёмно-красный или бордовый цвет;
- д) кровь вытекает спокойно, непрерывно.

Задача № 2. Ваш друг получил глубокую и обширную рану. Выберите из предлагаемых вариантов Ваши дальнейшие действия и определите их очерёдность:

- а) дать пострадавшему успокаивающее лекарство;
- б) продезинфицировать рану;
- в) обеспечить неподвижность поврежденной части тела;
- г) измерить температуру;
- д) остановить кровотечение;
- е) наложить стерильную повязку;
- ж) доставить пострадавшего в травматологический пункт;
- з) перед отправкой в травматологический пункт дать пострадавшему обезболивающее средство.

Задание № 3. С вашим товарищем случилась беда – у него открытый перелом руки. Из ниже приведенных вариантов укажите те, которые недопустимы при оказании первой медицинской помощи при переломах:

- а) устранить искривление конечности;
- б) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- в) останавливать кровотечения;
- г) вставлять на место обломки костей и вышедшую наружу кость.

Задание № 4. Укажите, в какой последовательности следует оказать первую медицинскую помощь при острой сердечной недостаточности:

- а) обложить пострадавшего грелками;
- б) дать пострадавшему валидол, карвалол или нитроглицерин;
- в) вызвать «скорую помощь»;



- г) побрызгать на лицо и шею пострадавшего прохладной водой и дать ему понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- д) придать пострадавшему удобное полусидячее положение в постели и обеспечить приток свежего воздуха.